— บทที่ ๗ —

ณ บัดนี้ เราก็มาถึง**จรณะ ข้อที่ ๔** คือ "**ชาคริยานุโยค**" คือต้องปฏิบัติดังพระบาลีที่ว่า "**ชาคริยัง อนุยุตโต วิหรติ**" **เป็นผู้ประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นอยู่**

เราได้เริ่มจาก "**สัทธัง ปฏิลภติ**" คือ **ได้ฟังธรรมแล้วเกิดศรัทธาในพระรัตนตรัย** *(พระรัตนตรัยนั้น ต้องเป็นของแท้ รู้ตรงถูกตัวจริง ๆ มิใช่รู้เบี้ยว ๆ เบี้ยง ๆ เพี้ยน ๆ อยู่ เช่นชาวพุทธทั้งหลายรู้กันอยู่เป็นส่วนมากในทุกวันนี้* ซึ่งก็ได้อธิบายมาแล้วแต่แรกเริ่ม)

ต่อมาเราก็ได้ "**โภคักขันธัง ปหายะ , ญาติปริวัฏฏัง ปหายะ**" คือ **ละกองสมบัติน้อยใหญ่ ละเครือญาติที่ยังเป็น "ญาติ" แคบ ๆ** อันหมายถึง "ทาน" หรือ ละวางความยึดถือในสมบัติต่าง ๆ ทั้งละวางความยึดถือในเครือญาตินั่นเอง ผู้ใดทำได้มาก ก็มีผลดีมาก ผู้ใดทำได้น้อย ก็มีผลดีน้อย ถ้าขั้น "โสดาบัน" ก็ละได้น้อย ถ้าขั้น "สกิทาคามี" ก็ละได้เพิ่มขึ้น ๆ ผู้ทำได้มากจริง ก็ถึงขั้นเหมาะสมจะออกบวช ตรงกับ**ฐานะภิกษุผู้ "อนาคาริก"** คือ ไม่มีทรัพย์สมบัติ ไม่มีครอบครัว ไม่มีบ้านช่องเรือนชาน ก็สมควรเปลี่ยนเพศได้อย่างจริง และ**อยากบวชเพราะ "ปัญญา" แจ้งในสถานการณ์ แจ้งใน "ฐานะ" ตัวด้วย** ก็เข้าร่องเข้ารอยกับ "สภาพธรรม" เป็นไปตามธรรมจริง ๆ ส่วนบางคน*มีภาระทางโลกยังไม่สิ้น แต่ใจออกแล้วจริง ๆ* ก็มีได้เหมือนกัน ทว่าผู้นั้นก็จะอยู่อย่างรู้ว่า ตนนั้นอยากออกแล้วจริง ๆ อยากออกไปจาก ให้พ้นสมบัติ พ้นเครือญาติอยู่ตลอดเวลา ส่วนบางคนนั้น*ใจยังไม่ออก ทว่าทำทีเป็นเอากายออกพรากจากสมบัติ จากเครือญาติมา* แต่ที่แท้ ก็มาหอบสมบัติอยู่ในร่างนักบวช แถมบางรายเลี้ยงญาติด้วยอาชีพนักบวชเอาด้วยก็มี ที่จริงผู้*ที่ใจยังไม่ออก แต่ก็พยายามลองฝึกลองหัด ห่าง พราก เอากายให้ห่างสมบัติ ห่างเครือญาติ พรากภายนอก*

246

เสียก่อน เป็นการฝึกจริง เป็นการฝึกพราก "ไม้สดที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำ" เสียก่อน มันก็ถูกลำดับได้ แต่อย่างที่ว่านี้ยังไม่ใช่ ผู้มีใจออกแล้วจากกองสมบัติ จากเครือญาติ เป็นผู้กำลังพยายามฝึกหัด **ยังไม่ได้ชื่อว่า "อนาคาริก" แท้** แต่ก็พากเพียรพยายาม ก็น่าอนุโมทนา เพราะไม่ได้หลอกลวง อำพรางใคร ส่วนบางคนนั้น*ใจออกไม่ได้* · *ทว่าอ้างภาระทางโลกมาเป็น "วาทะ" ป้องกันเอาดีเอาเด่น ก็มีอยู่มากหลาย* แต่ยังดีกว่าคนอีกพวกหนึ่งที่ **ใจออกไม่ได้เลย ทว่ากลบ-เกลื่อนด้วยภาษาวาทะเอาว่า การออกจากกองสมบัติและออกจากเครือญาตินั้น ไม่ต้องเอากายออกหรอก! เอาแต่ใจออกเท่านั้น อยู่บนกองสมบัติ มีสมบัติมากๆ ยิ่งดี อยู่กับมัน ใช้มันด้วยจิตว่าง สร้างญาติเข้าแยะ ๆ คือ มีลูก มีเมีย มีพ่อตา มีแม่ยายอะไรให้มาก ๆ ก็ได้ มีมันด้วยจิตว่าง ๆ ตามวาทะของเขานั่นแหละ**

ดังนั้น การละกองสมบัติน้อยใหญ่ และ การละเครือญาติที่ยังเป็น "ญาติ" แคบๆ จึงต้องมี **"ปหายะ" แท้** อันหมายความว่า **"ละแล้ว" เป็นสัจจะ** ไม่ใช่ "ละ" หลอกๆ หรือ "ละ" เบี้ยวๆ มันหลุดขาด มันละอย่างรู้ชัดเป็นจริงใน "จิต" เป็น หมดติด–หมดยึด แท้จริง จริง ๆ ส่วนสำหรับในระดับยังไม่ถึงขั้น "อนาคาริก" คือ ผู้ละแล้ว ใจออกแล้ว ใจหมดติดสิ้นจริง ก็ต้องฝึก "ละ" ฝึกให้ ฝึกพราก ฝึกทาน ฝึกสลัดออก ให้ได้สูงขึ้น ๆ มาจาก "ละ" ไม่ได้เลยไปเรื่อยๆ หากมี จรณะ มีกรรมฐาน ที่ถูกฐาน มีหลัก "สติปัฏฐาน" ที่ถูกแท้ ก็จะมีผลแห่งการปฏิบัติจริง

ต่อมาเราก็ได้ **"สีล ปาติโมกขสังวรสังวุโต"** คือ **เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยดีในปาฏิโมกข์**

และต่อมา **"อินทริเยสุ คุตตทวาโร"** คือ **สำรวมในอินทรีย์ทวารทั้งหลาย**

แล้วเราก็เพิ่งผ่าน **"โภชเน มัตตัญญู"** (ไม่ใช่ "มัตตัญญุตา จ ภัตตะสมิง" อันหมายความเฉพาะเรื่อง "การกิน" หรือ จำกัดอยู่แต่แค่เรื่องอาหารเท่านั้นนะ)

247

คือ **ประมาณ กำหนด รู้ชัด ทำปัญญาในเรื่องการบริโภค อุปโภคในสิ่งต่าง ๆ** อันก็ได้อธิบายไปแล้วยืดยาวกว่าเรื่องใด ๆ ที่ผ่านมา

จึงจะมาถึง **"ชาคริยัง อนุยุตโต วิหราติ" การเป็นผู้กระทำเนือง ๆ ในความตื่นอยู่ รู้ตัวอยู่**

แล้วเราก็จะดำเนินต่อไปสู่ **"สติสัมปชัญญะ สมันนาคโต"** คือ **ความเป็นผู้ประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ**ในกาลข้างหน้า

จะประกอบพร้อมไปด้วยสติสัมปชัญญะนั้น จึงมิใช่ อยู่ ๆ ก็จะมี "สติ" อย่างเป็นอินทรีย์เป็นพละเอาได้เลยทันที หรือ ไม่ใช่จะพูดเอาง่าย ๆ เช่น พอเข้าใจแค่ภาษาแล้วก็จะเป็นได้ทันที มี "สติ" หรือประกอบพร้อมไปด้วยสติสัมปชัญญะได้เลย มันไม่ง่ายถึงยังงั้นดอก ก่อนจะเป็นเช่นนั้นได้ **เราก็จะต้องมา "เป็นผู้ประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นอยู่" (ชาคริยัง อนุยุตโต วิหราติ) กันเสียก่อน** (หรือ คือ ปฏิบัติมาเป็นลำดับ ๆ ตั้งแต่ **สัทธัง ปฏิลภติ** มาเรื่อยนั่นแหละ)

ดังนั้น การสอนคนให้มี "สติ" นั้น มันจึงไม่ใช่เป็นการบอกกันแต่เพียงภาษาว่า *"หัดมีสติ" สิ !ๆๆๆ หรือ พยายามมีสติเสมอ ๆ สิ !ๆๆๆ* อะไรเทือกนี้ มันต้องมีบทฝึกหัด มีแบบการประพฤติ มีการลงมือทำโดยอุบายอันแยบคายประกอบไปด้วยจริง ๆ มันจึงจะสั่งสมเป็น "สตินทรีย์" หรือ "สติพละ" ได้อย่างเกิดจริงเป็นจริง ไม่เช่นนั้น สอนกันบอกกันจนตายเปล่า มันก็ไม่มี "ผล" เว้นไว้แต่ ผู้มี "บารมี" ติดตัว เป็นอินทรีย์ เป็นพละเดิมมาแล้ว มีธรรมฐิติญาณติดตัวมาละก็อีกเรื่องหนึ่ง

สรุปความ อย่าหลงเชื่อตาม ๆ กันมา เอาง่าย ๆ ดาย ๆ นัก

ข้อควรทำ ต้องฝึก ต้องหัดดูจริง ๆ และก่อนจะลงมือทำ จะต้องตรวจสอบ วิจัยธรรม ให้เห็นจุดแท้ให้ได้ ทำความเข้าใจ

ให้กระจ่างแจ้งมีเหตุมีผลก่อนเสมอ

คำว่า "ตื่น" (ชาคริย) นี้ โดยเนื้อหาสาระมันก็หมายความว่า **ทำการระวังรู้สึกตัวอยู่** หรือ **ระมัดระวังตัว** หรือ **เฝ้าดูตน**

ปุถุชนธรรมดา ๆ นั้น แม้ลืมตาโพลง ๆ อยู่ เดินเหินไปไหนมาไหนอยู่ แม้ทำกิจกรรม หรือ งานการอย่างไรอยู่ ก็ยังไม่เรียกว่า เป็น "ผู้ตื่น" เพราะยังเป็นผู้ปล่อยตัวปล่อยใจ ตามอารมณ์ของความอยาก ยังหนักหนาเต็มไปด้วยการ "จะเอา" จะได้ จะมี จะเป็น และ ยังทำอะไร ตามความเคยชินเดิมๆอยู่เสมอ

"ผู้ตื่น" คือ ผู้ที่ไม่เป็นทาสของความอยาก เป็นผู้ได้ประพฤติตนใหม่ เป็นผู้ได้ฝึกตนใหม่โดยเริ่มล้างความเคยชินเดิม ๆ ที่ติดตัวมาแต่อ้อนแต่ออก อันเป็นผู้หลงใหลใส่ใจไปกับโลก ๆ

เช่น เล่นการพนัน ก็สนุกสนาน เป็นธรรมดา ดื่มเหล้าสูบบุหรี่ ก็เอร็ดอร่อยเพลินอารมณ์ไป เป็นธรรมดา ได้แสดงอารมณ์ราคะรุนแรงจัดจ้านกับเพศตรงข้าม ก็ชื่นชมนักว่า ตนเป็นผู้มีกำไรเสมอไป ก็เป็นธรรมดา ได้ดูเกมส์ต่าง ๆ ดูมหรสพ ก็สนุกสนานรื่นเริงใจ เพริศไป ก็เป็นธรรมดา ๆ ดังนี้ ก็**ล้วนแล้วแต่เป็น "ความธรรมดา ๆ" ของปุถุชนขั้นต่ำหยาบ** ซึ่งเป็นระดับที่เรียกว่า "สัตว์นรก" (ผู้ยังจมอยู่กับ "อบายมุข")

ขั้นสูงขึ้น ก็เช่น เห็นรูปสวย ก็มีจิตชื่นชมยินดี เป็นธรรมดา หรือ อยากได้เชยชม เป็นธรรมดาๆ กินอาหารที่ถูกปาก ก็รู้สึกอร่อยสดชื่น เป็นธรรมดา หรือ อยากกินของที่ตนยึดถือชอบกินเสมอๆ เป็นธรรมดาๆ ได้ยินเสียงเพลงเพราะ ๆ ก็เพลิดเพลินรื่นรมย์ไปกับเสียงนั้น เป็นธรรมดา หรือ ได้ยินเสียงใครพูดตรงกับอารมณ์ตรงกับความยึดถือของตน ก็เข้าใจซาบซึ้ง บางทีถึงชื่นชอบ เป็นธรรมดา ถ้าใครพูดขัดกับความยึดถือของตน ก็ไม่ซาบซึ้ง บางทีขัดใจถึงโกรธ ก็เป็นธรรมดา ได้กลิ่นเหม็น ก็ไม่ชอบ ได้กลิ่นหอมต้องอารมณ์ ก็ชื่นใจ เป็นธรรมดา และได้

สัมผัสกระทบเสียดสีแตะต้องลูบไล้อยู่กับสิ่งที่ตนยึดถือ ถูกกับความต้องการ ก็เพลิดเพลิน เอร็ดอร่อย ชอบใจ เรียกว่า สุข ก็เป็นธรรมดา **แต่ " ผู้ตื่น " นั้น จะต้อง " เริ่ม " คิด และรู้กันว่า** นั่นคือ ธรรมดาของปุถุชน ซึ่งไม่ใช่ ธรรมดา ของผู้เป็น " อริยะ " **โดยเฉพาะ ยิ่งสัมผัสอยู่กับ " อบายมุข " ก็ยิ่งจะต้อง " ตื่น " ต้อง " รู้ตัว " กันก่อน เป็นระดับแรก** จึงจะเป็น ธรรมดา ของ " อริยะ " แท้จริง **เข้าใจความต่ำ ความสูง แท้**

ปุถุชน *ก็จะเป็นอยู่ โดยปล่อยตัวปล่อยใจเลื่อนไหลไปกับสังคม เกี่ยวข้องปนเป ปรุงแต่งสภาพที่จะขึ้นขอบเพลิดเพลินเอร็ดอร่อย ฯลฯ ต่าง ๆ นั้น กับหมู่ปุถุชนด้วยกันอยู่ไม่รู้ หยุดหย่อน* ไม่เคยคิดทำการระวังตัว ไม่เคยเฝ้าสังเกตดูตนและไม่เคยเข้าใจว่า ตนเองกำลังเลื่อนไหลปนเปอยู่กับอะไร ? ตนเองกำลังอยู่ในบทบาทอย่างไรในทุก ๆ เวลา ?

แม้บางทีบางครั้งตนจะประกอบ**บาป**อยู่ เช่น กำลังถือปืนยิงสัตว์ ที่มันไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรเลย ทั้งมันก็ไม่เคยทำความเจ็บช้ำน้ำใจอะไรให้แก่ผู้ยิงด้วย แต่จะยิงมัน ให้ตายเล่น ๆ เพื่อความสนุกมือ เพลิดเพลินหัวใจ คนปุถุชนก็กระทำหรือ เพราะอยากกินเนื้อมัน แม้จะฆ่ามันทารุณอย่างไร สัตว์ตัวที่จะถูกฆ่า จะมองด้วยแววตาร้องขอชีวิต ขนาดร้องไห้น้ำตาไหลพรากขนาดไหน ก็ไม่เคยสะดุ้งสะเทือนรับรู้ด้วย ตั้งหน้าตั้งตาฆ่า ทารุณ เบียดเบียนชีวิตเขาด้วยอำนาจบาตรใหญ่แห่งคำว่า " คน " เสมอ ดังนี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้น **ปุถุชน** ผู้ไม่เคยยั้งคิด ไม่เคยสังเกตตน ไม่เคยเฝ้าดูพิจารณา " กรรม " หรือ " กิริยา " อะไรของตนเลยเสียบ้าง ก็จะคลุกคลียินดี เห็นตาม หรือ ประกอบตามความเคยชิน ความไม่รู้ว่า อะไรคือ " บาป " อะไรคือความชั่ว ความหยาบ ความต่ำ ความเลวทราม ความไม่สมควรได้อย่างหน้าตาเฉย ดังนี้แล

การกระทำ ของ ปุถุชน นั้น **เป็นไปด้วยการเบียดเบียน (วิหิงสา)**

นั้น ๑ เป็นไปด้วยความอาฆาต หรือ ความผูกพัน อันยากแก่การถอดถอน (พยาบาท) นั้นอีก ๑ และเป็นไปด้วยความใคร่อยากเพื่อเสพรูป–เสียง–กลิ่น รส–สัมผัส (กาม) นั้นอีก ๑

"บาป" ทั้งหลายนี่แหละ คือ "**กรรม**" **(การกระทำเสมอๆ)** ที่ปุถุชนก่ออยู่ไม่ได้หยุดไม่ได้เพลา ไม่ได้เคยสำนึก ไม่ได้เคยยั้งคิด ไม่เคยสังเกตรู้ให้แจ้ง แล้วก็หัดละ หัดเลิก หัดหยุดกันเลย มีแต่ตั้งหน้าตั้งตาจะก่อ "กรรม" อันเป็น "บาป" เพราะเบียดเบียน (วิหิงสา) เพราะผูกพัน (พยาบาท) เพราะจะเสพกามคุณ ๕ (กาม) ทั้งหลายนี้ ให้มากมายให้ทับถมตนยิ่งขึ้น ทุก ๆ วันทุก ๆ วินาทีด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน "ปาสาทิกสูตร" ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ข้อ ๑๑๗ ว่า "**คนโง่เขลานั้น** *ฆ่าสัตว์มาเลี้ยงตนให้เป็นสุข ๑ ถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นไม่ได้ให้มาเลี้ยงตนให้เป็นสุข ๑ พูดเท็จมาเลี้ยงตนให้เป็นสุข ๑ บำเรอตนด้วยกามคุณ ๕ ประการ ๑* **ทั้ง ๔ อย่างนี้แล** เป็นของเลวทราม **เป็นของชาวบ้าน เป็นของ**ปุถุชน**คนหนาแน่นด้วยกิเลส ไม่ใช่พระอริยะ ไม่เป็นสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ ทั้งไม่เป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ความดับ ความสงบรำงับ ความรู้ยิ่ง ความรู้ดี และไม่เป็นเหตุให้ถึงพระนิพพานได้เลย**" คงจะพอจำได้ ได้เคยนำมากล่าวให้ฟังผ่านมาแล้ว

การเบียดเบียน ที่นับว่า ร้ายแรงชั้นสูงสุด ก็เบียดเบียน **ขั้นฆ่าเขามาเลี้ยงตนเอง** มันก็เป็น**บาป**ชนิดร้ายกาจสูงที่สุด แถมเป็น "พยาบาท" คือ ยังผูกพันเป็นหนี้เวรหนี้กรรมกันอยู่ต่อไปอยู่อีก เหตุที่ต้องถึง*ฆ่าเขามาเลี้ยงตนให้เป็นสุข* ก็เพราะตนติด ใน "รส" ใน "รูป" ใน "กลิ่น" ใน "สัมผัส" เนื้อของเขา ยังยึดถือมุ่งมั่นยืนยันว่า จะต้องกินเนื้อสัตว์นั้น ๆ อยู่ **"บาป" ทั้ง วิหิงสา**

ทั้ง พยาบาท ทั้ง กาม ก็ตกเป็นของผู้ยังฆ่าสัตว์มากินเนื้ออยู่โดยนัยฉะนี้แล ยิ่งถ้าติด ในรส ในรูป ในกลิ่น ในสัมผัสเนื้อคนด้วยกันแล้ว ก็ยิ่งเป็น "ผู้เบียดเบียน" ผู้มีภัยมีบาปขนาดหนักสุดยอดเลยทีเดียว ถึงขนาดแม้นในสังคมมีคนชนิดนี้ สังคมก็จำต้องระงับภัยเวรด้วยมาตรการที่รุนแรง ก็จำต้องทำ เช่น "ซื่อยุ" (ผู้ชายจีนคนหนึ่ง ที่ชอบฆ่าคนกินหัวใจ) ที่ถูกประหารชีวิตมาแล้วนั่นเอง เป็นต้น

ถ้าผู้ใดระลึกเสียบ้าง ยั้งคิดกันบ้าง และแล้วก็หาสิ่งส่วน ที่ควรลองหยุด ควรระงับ หรือ ลดลง น้อยลง ไม่ทำไปตาม ๆ ต้อย ๆ ที่โลก ที่สังคมเขาพากันทำดุ่ย ๆ ไปเสียทั้งนั้น **ผู้นั้น ก็จะได้ชื่อว่า "เริ่มตื่น"** เริ่ม "ทำการระวังตน" เริ่ม "เฝ้าดูตน" แล้วก็รู้ด้วย "ปัญญา" เห็นบาป เห็นอกุศลให้ออก แล้วฝึกตนหัดตนให้พ้นจากบาปออกไปเรื่อย ๆ จริง ๆ แท้ ๆ เป็นผู้**ได้ก่อ "ปัฏฐาน"** ให้แก่ตน อย่างแท้จริง ตรงตามศัพท์คำว่า **"ปัฏฐาน" คือ การเริ่มต้น การเริ่มตั้งขึ้น**

เมื่อผู้ใดได้พากเพียร พยายามระลึกรู้ตัว ในทุก ๆ อิริยาบถของตนให้ได้เสมอ แล้วก็**พยายามจับผิด "การกระทำ" (กรรม) ของตนเองเสมอ ๆ** *(โดยเฉพาะ "การกระทำ" (กรรม) ของจิต)* และหมั่นแก้ไขปรับปรุงตนจริง หรือ รู้ "การกระทำ" (กรรม) ที่ถูกให้จริง หรือ ที่ดีให้ "ดีกว่า" เสมอ ๆ นั่นแหละคือ ผู้กำลังมี "สติ" กำลังสร้าง "ปัฏฐาน" อันดีงาม อันเป็นไปเพื่อ "อริยะ" เสมอ ๆ

ดังนั้น **การเบียดเบียน**ชั้นร้ายแรงถึงขั้นฆ่า ขั้นพรากทำลายคนอื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่นใดๆ เพื่อ**การเสพสุขของตนเอง** คนผู้ได้ฝึกหัดคอยจับผิด "การกระทำ" ของตนเองอยู่เสมอ ๆ นี้ ก็จะลดถอยลงจริง ๆ ในเมื่อเข้าใจการเบียดเบียนขั้นร้ายแรงนี้ได้ และได้ฝึกหัดลดน้อยลง หรือ ละเลิก หยุดไปตามแรงความตั้งใจของตนเองได้จริง ๆ

ด้วย "**ปัญญา**" **อันรู้จักเข้าใจใน "ทุจริต" ทั้งปวง** ก็จะทำให้คนผู้นี้ รู้แจ้งลึกซึ้งเข้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งการจะหยิบจับเอาของผู้อื่น ที่ไม่ใช่สิทธิของตนมาบำเรอตนเลี้ยงตนให้เป็นสุข ก็จะไม่เอาจริงๆ **ด้วยจิต "รู้" แจ้งในการเบียดเบียน, การผูกพันผูกเวรอย่างแท้จริง** มิใช่ว่า ไม่เอา เพราะกลัวถูกจับเนื่องจากเป็นขโมยตามกฎหมายบ้านเมือง และจะเข้าใจไปจนกระทั่ง การจะพูดเท็จ เพื่อปลิ้นปล้อนหลอกล่อ เพทุบายมาเลี้ยงตน ก็จะไม่ทำ จะเข้าใจลึกไปจน พูดส่อเสียดหยาบคายเพื่อทำลายผู้อื่น แล้วจะได้เป็นการยกตนขึ้นสูงให้คนอื่นศรัทธาตน ตนจะได้เสพย์สุข ก็จะไม่ทำ ดังนี้ เป็นต้น

แต่นั่นแหละ คนผู้จะหยุด จะไม่ทำ "บาป" หรือ ลดความเลวทรามใด ๆ ให้น้อยลง ได้มาก นั้น ก็คือ **ผู้จะต้องลด "กามคุณ" ในตนลงให้มาก ๆ** ถึงแม้ว่า คนผู้ใดจะเข้าใจแจ่มแจ้ง ตามที่พูดมาแล้วนั้น ก็ตาม หรือ เข้าใจลึกซึ้งละเอียดลออมากมายกว่า ที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้น ก็ตาม *แต่ไม่ได้ฝึกหัดเลิกรา ลดถอย "กามคุณ" ของตนเอง* ก็จะเป็นผู้เลิกบาป จะลดความเลวทรามใน การเบียดเบียน และ ผูกพัน ผูกเวร ตามที่กล่าวนั้น ลงมาได้ ยากยิ่ง **เนื่องจากมันเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ดึงรั้ง "ความต้องการ" ของผู้ยังยึด ยังติดอยู่จริง ๆ จนผู้ยึด ผู้ติดนั้น จะรู้สึกเอาจริงๆ จังๆ ว่า มันเป็น "ความจำเป็น" ของคนผู้นั้น ๆ อยู่** เขาจึงหยุด "บาป" ลดความเลวทรามนั้น ๆ ลงไม่ได้

ถ้าผู้ใด**ยิ่งลดกามคุณ ลด "กามตัณหา" ของตนลงได้มากจริง ๆ** คือ เข้าใจ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในสัมผัส ให้ได้มากจริง ๆ และหยุดเสพย์ เลิกขาด ไม่แตะต้องคลุกคลีกับมันให้ได้ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จริง ๆ คนผู้นั้น ก็จะรู้แจ้งว่า "ความจำเป็น" ต่าง ๆ ของตน น้อยลงได้ จริง ๆ เมื่อนั้นแหละ "ความต้องการ" หรือ ความอยาก มันก็จะลดลงตามอย่างแน่แท้ **แต่ถ้าเอาแต่พูด เอาแต่เรียนรู้ เอาแต่คิดผกผันลึกซึ้งอยู่ ไม่ละ "กามตัณหา"**

253

แท้ๆจริงๆ มันก็จะลดถอย "ความอยาก" ลงไม่ได้ มันก็จะเห็นว่า "ตนยังจำเป็น" ในเรื่องนั้น สิ่งนี้อยู่ร่ำไป "ความโลภ" มันก็จะลดถอยลงไม่ได้ อย่างแท้จริงอยู่นั่นเอง

โลกนี้เต็มไปด้วยตัวอย่างของ "กามคุณ" เต็มไปด้วยตัวอย่างของ "ทุกข์" เต็มไปด้วย "การเบียดเบียน" เต็มไปด้วย "ความพยาบาท" ถ้าผู้ใดมี "**สติ**" และ ระลึกรู้ตัวได้ว่า เรากำลังเบียดเบียน เรากำลังก่อความพยาบาทให้ต่อเนื่องอยู่ หรือ เรากำลังเสพกาม ผู้นั้นแหละคือ ผู้ที่กำลัง "ตื่น" กำลังเป็น "ชาคริยานุโยค" คือ เป็นผู้ประกอบการตื่นอยู่ เป็นการสร้างสิ่งดีให้แก่ตนอย่างแท้จริง สร้าง "**ปัฏฐาน**" อันชอบยิ่ง สูงยิ่ง ดียิ่งแล้ว

จึงขอให้เป็นผู้ "ชาคริยัง อนุยุตโต วิหราติ" เถิด คือ จงเป็นผู้กระทำเนื่องๆ ประกอบเรื่อยๆ ในการเป็นผู้ตื่นอยู่ โดยนัยดังกล่าวนี้ เราก็จะฝังนิสัย ฝังสันดาน หรือ สร้างบารมีในคุณงามความดีอันเป็นของสูงส่ง จะพาตนไปสู่นิพพานให้แก่ตนโดยแท้จริง

"**การตื่น**" หรือ "**ชาคริยะ**" นี้ จึงมิใช่การตื่นจากหลับธรรมดา แต่ "ตื่น" จากการหลับใหล งมงายอยู่กับแดนโลกีย์ (กามภพ) ตื่นทั้งๆที่ลืมตา "ตื่น" คือ ได้เกิดความเห็นที่แปลกเปลี่ยนจาก ความไม่กระจะกระจ่าง หรือ ความเห็นพร่ามัว,ไม่แท้ไม่จริงเก่าๆเดิมๆ "ตื่น" คือ กลับตัวกลับใจใหม่ "ตื่น" คือ รู้สึกตัวอยู่เสมอๆ ให้ได้ว่า เรานั้นเดินอยู่ในโลกีย์ แต่เราจะไม่เกลือกกลั้วกับโลกีย์ และจะไม่ประพฤติเยี่ยงชาวโลกีย์ เยี่ยงชาวโลกพื้นๆ นั้นง่ายๆ ล่ะ ! เราจะเลิกขาดจาก "กาม" ทั้งปวง จะไม่ผูกพันผูกเวรยึดหลงกับใครพา และสิ่งใดจูงไปอย่างโลกๆ ง่ายๆอีก (ทั้งๆที่ทำความสัมพันธ์ไมตรีอยู่กับสังคม กับ คนทั้งหลายอยู่นั่นเองแหละ) และจะไม่แย่งใครเบียดเบียนใคร

254

เราจะพรากตนแม้ "ออกไปจากโลก" หรือ ไม่พบไม่เห็นโลกีย์เลยนั้น มันยากแสนยาก แต่แม้จะยากอย่างไร ก็จะต้อง **"ออกไปจาก" (นิสสรณะ)** จะต้องพรากกัน เลิกราจากกันให้ได้โดยแท้จริง เมื่อผู้ใดหวังนิพพาน เมื่อผู้ใดใคร่ในการ "พ้นทุกข์" อย่างแท้จริง (อริยสัจ) ไม่มีทางอื่น ไม่มีระบบอื่น มีทางเดียว (เอกายน มรรค) ประตูเดียวเท่านี้จริงๆ คือ ต้อง**ออกจากโลก** อันเต็มไปด้วยรูป–รส–กลิ่น–เสียง–สัมผัสนี้ ให้ได้ โดยเด็ดขาด **จนพ้นถึงตัดขั้วแห่งความหลงยึดเกาะติดพันอยู่ในก้นบึ้งของหัวใจ ให้ได้**

ดังนั้น พระบรมศาสดาของเราจึงทรงสอน "วิธีการหนึ่ง" (กรรมฐาน แบบหนึ่ง) ให้หนีออกไปอยู่ป่า อยู่เขา อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามถ้ำ อยู่เรือนร้าง ก่อนเป็นต้น เพื่อฝึก เพื่อสะดวกแก่การฝึก จะได้จับจิต สัมผัสใจตนเองถูกตัวมัน ได้รู้อาการของความใคร่ของตนชัดๆ และ รู้ "จิต" ให้เป็น ให้ถูก ให้แม่น ให้ละเอียดจริงๆ (วิตก–วิจาร) โดยต้องหัดพรากตนจาก "วัตถุกาม" สำหรับผู้ใหม่ผู้ที่ยังไม่เก่ง จิตยังถูกอาบอิ่มเอิบไปด้วยความหลงติดใน "กาม" มากอยู่ ซึ่งก็เป็น "กรรมวิธี" ฝึก**ออกจากโลก** แบบขั้นประถม เถนตรง ง่ายๆ ก่อน *เหมือนพราก ไม้สดที่ชุ่มด้วยยาง ออกจากที่แช่น้ำอยู่* นั่นเอง ดั่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ใน "โพธิราชกุมารสูตร" มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์

ส่วน **การฝึกหัด "ระลึกรู้ตัว" หรือ "กรรมวิธี" แบบที่เรียกชื่อว่า ปฏิบัติ "สติปัฏฐาน ๔" โดยตรงนั้น** ก็คือ การเรียนรู้ตัวเรา ที่เอากาย เอาจิตไปรับคลุกคลี สร้างเวทนา สร้างธรรมารมณ์เอากับ "วัตถุกาม" อยู่ตรงๆ ไม่ต้องพรากห่างมันไปไหน นั่นแหละ **แต่ต้องมี "สติ" รู้เท่าทัน** และต้องมีกำลังจิตแข็งแรงพอ ที่จะต่อสู้ ลด ละ ปรับปรุง "จิต" ของตนได้ ฝึกหัดปล่อย ฝึกหัดคลายจางได้ หรือ ดับอารมณ์กามของตนได้ ทั้งๆ ที่สัมผัสคลุกคลีอยู่กับ "วัตถุกาม" นั่นเอง เป็นที่สุด ไม่ต้องเข้าป่า เข้าถ้ำ ฯลฯ ไปไหน **นี้คือ กรรมวิธีแห่ง "สติปัฏฐาน" ที่วิปัสสนากันเป็นบทบาทแห่งปัจจุบัน-ธรรมแท้ๆ ตรงๆ** เป็นเรื่องของผู้มีอินทรีย์ มีพละแห่งจิต และมีปัญญา

255

จับจิตเป็น ระงับจิตได้ เข้าใจถูกในกิเลสตัณหา อารมณ์กาม เข้าใจถูกใน **วิธีปรับจิตให้ "ออกจากโลก" โดยไม่ต้องหนีออกไปจาก "โลก" (กาม) แต่อย่างใด** สำคัญที่ต้องมีกรรมวิธีของ "สติปัฏฐาน" ถูกแล้วจริง เป็นแล้วจริง และต้องมี "สัมมัปปธาน ๔" สามารถ "สังวร" สามารถ "ประหาร" กิเลสกามได้แท้ และสามารถ "รักษาควบคุมจิตเราไม่ให้ตกต่ำกว่าเดิม ได้อย่างไม่ขาดทุน" (อนุรักขนาปธาน) นั่นเอง จริง ๆ ด้วย มี "ภาวนาปธาน" จริง คือ มีการประพฤติปฏิบัติอย่างได้ผล ประสพผลได้ที่แท้จริงเสมอ ๆ ยิ่งมีอิทธิบาทดี อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ก็ต้องเพิ่มแน่ และ โพชฌงค์ ๗ ก็ยิ่งต้องเก่งขึ้น "สัมมาอริยมรรค ๘" ก็ยิ่งเจริญสมบูรณ์เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น แม้มันต้องมี "กรรมวิธี" *ต้องห่าง ต้องพรากจาก "วัตถุกาม" เสียก่อน* ก็จะต้องมี "สติ" เรียนรู้ อารมณ์ดิ้น อารมณ์โหยหา ที่มันจะแสดงออกแน่ ๆ สำหรับผู้ยังติดยังหลง "กาม" มากอยู่ แล้วก็เรียนรู้ กาย–เวทนา–จิต–ธรรม อยู่นั่นเอง และก็ต้องมี "สัมมัปปธาน ๔" ให้ได้ มีอิทธิบาท ๔ จึงจะสั่งสม อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และ โพชฌงค์ ๗ จึงจะแก่กล้า และแล้วก็จะมามี "สัมมาอริยมรรค ๘" อยู่ในโลก อยู่ในบ้านในเมืองปกติธรรมดา เช่น ผู้คนทั้งหลาย คือ มีสัมมาอาชีพ (อาชีพพระ หรือ อาชีพงานสืบศาสนา) มีการมีงานสร้างสรรจรรโลงเจริญรุ่งเรืองเป็นที่สุด (สัมมากัมมันตะ) อยู่นั่นเอง ไม่ใช่จะจมอยู่ในป่า ในเขา ในถ้ำ ฯลฯ ตายไป อย่างเงียบเหงาอับเฉาไร้ค่า ดั่งที่พากันเข้าใจผิด เลยเถิด กลายเป็นเดียรถีย์ไป อย่างนั้น ไม่ !

พระปฏิบัติ ที่ยังไม่มี **"สัมมาทิฏฐิ"** ออกป่า เข้าถ้ำ ฯลฯ แล้ว ก็หลงติดเขา หลงถ้ำ หลงป่าเป็นปลิโพธ ตายคาถ้ำ คาเขา จนทำให้ผู้มีปัญญาเขาเห็นผิดไป เป็นว่า ศาสนาพุทธ ก็เป็นศาสนาเดียวกันกับพวกเดียรถีย์ ฤาษี หลงป่า อันเป็นศาสนาเก่าแก่ ที่เป็นลัทธิ**ทำคนให้ไร้ค่า ทำคนให้ตายเฉาเอาตัวรอดแต่ถ่ายเดียว ยังเป็น "ความเห็นแก่ตัว" อย่างแก้ตัวไม่ได้** จนความจริงก็ยืนยันเป็นเช่นนั้น จริง ๆ มีอยู่แม้ในทุกวันนี้

256

ซึ่งโดยความถูกต้องที่แท้แล้ว **"สัมมาทิฏฐิ" ของพุทธแท้ ๆ** ไม่ได้เป็นศาสนาติดป่า ติดถ้ำ ติดเขา หลงความรกชัฏ ต้องไม่พบ ไม่ปะ กับผู้คนกันจนนิรันดรอย่างนั้น ไม่ ! นั่น มันก็แสดงอยู่ชัด ๆ แล้วว่า จิตตัดไม่ได้ จิตวางไม่ลง ปลงไม่เป็น จึงสัมผัส พบปะ กับ แม้แต่ผู้คนก็ไม่ได้ แค่นี้ก็ "ทุกข์" แล้ว แล้วมันจะได้ชื่อว่า อยู่เหนือโลก (โลกุตตระ) อะไรกัน ไม่มีอำนาจจิตแค่ทนต่อสัมผัสกับผู้คนธรรมดา ๆ ก็ไม่ได้ ที่แท้ ก็เพราะมันทนต่ออำนาจ "กามคุณ ๕" อันคือ รูป–รส–กลิ่น–เสียง–สัมผัส ไม่ได้ นั่นเอง จึงยังไม่ชื่อว่า ผู้บรรลุธรรมที่บริสุทธิ์บริบูรณ์

โดยที่สุดแห่งที่สุดของศาสนาพุทธแล้ว จะต้องมี "**ปฏินิสสัคคะ**" คือ ต้องไม่ยึดติดในอะไร ๆ เสร็จเป็นที่สุดในตัว "จิต" "จิต" จะต้องเกลี้ยงล้อน จะต้อง "**เป็นอะไรแล้วก็ไม่ต้องเป็นอะไร**" **ได้** อย่างเป็นที่สุดในทันที หรือคือ ต้อง "สลัดคืน" ต้องไม่ติดเก่า ไม่แช่อิ่ม ต้องเปลี่ยนได้ และเปลี่ยนไป สู่สภาพที่มีประโยชน์ขึ้น สูงขึ้น ควรขึ้น เสมอ ๆ นั่นเอง และก็จะไม่หลงใหม่ ไม่ติดใหม่อีก เป็นอันขาด ด้วย

โดยตรงแท้ ๆ แห่ง "สติปัฏฐาน" ก็คือ สำหรับผู้ติด "กาม" ไม่มาก ไม่ได้หลงใหลหมกมุ่นอะไรหนักหนา ก็ไม่ต้องห่าง ไม่ต้องพราก โดยถึงกับเอาชีวิตร่างกายออกไปเข้าป่า ขึ้นเขา เข้าถ้ำอะไรดอก ก็อยู่อย่างคลุกคลีสัมผัส ดั่งกล่าวแล้ว **แต่ต้องมี "สติ" รู้เท่าทัน และต้องมีความรอบรู้สามารถ ประหัตประหาร ปรับเปลี่ยนจิต ของเราให้สู่สภาพได้กำไร** คือ เอาชนะแรงกาม เอาชนะแรงกิเลสตัณหา ที่ต้องล่อตา ยั่วใจ ยวนหู อยู่โทนโท่ นี่แหละ ให้ได้ จริงๆ อ่านจิตที่มีสภาพ จางคลาย ละหน่ายลดถอยจากความหลง จากความปรุงรสกามได้แท้ ๆ อย่างนี้เรียกว่า *ชนะเด็ดขาด อยู่กับของจริง มีสภาพพบเห็น "ความเป็นจริงตามความแท้จริง" แน่ ๆ โต้ง ๆ* จึงจะไม่ใช่เพียงคิดค้น คาดคะเน ด้นเดาประมาณเอา เข้าใจแต่ในใจเอาด้วยเหตุด้วยผลได้เท่านั้น แต่มีความพิสูจน์ มี "ความเป็นจริงมีจริง" สัมผัสสัมพันธ์อยู่โต้งๆ แท้ๆ

257

ดับกันได้สนิท ก็รู้ก็เห็นก็สัมผัส "ความดับ" อยู่ที่จิตเรา แม้จะแตะจะทับอยู่กับเหตุแห่งทุกข์ ปัจจัยแห่งกามอยู่ ณ บัดเดี๋ยวนี้ นั่นเทียว ก็นี่แหละคือ **ความเป็นที่สุด** ที่ในสำนวนแปลบาลีออกมาเป็นไทย เป็นคำสุดท้ายแห่งอารมณ์ **บรรลุสุดยอด** ว่า "สิ้นอาสวะ จบกิจ สิ้นภาระ *อย่างเห็นอยู่รู้อยู่เป็นปัจจุบัน นั่นเทียวฯ*" นี่เอง **มันเห็นๆ รู้ๆ อยู่โต้งๆ เป็นปัจจุบันเดี๋ยวนี้ จริงๆ ไม่ใช่อยู่ห่างอย่างไม่มีของจริงยืนยัน ความ "สูง" ความ "สุด" ของ พุทธ ต้องมีจริง ปานนี้**

ผู้บรรลุ หรือ ผู้มี "นิพพาน" เป็นที่สุดแท้ๆ ของพุทธศาสนานั้น ไม่เกรงกลัวต่อการ "สัมผัส" เป็นผู้ตั้งมั่น หรือ เป็นผู้มั่นคง แข็งแรง ไม่หวั่นไหว เป็นผู้แกล้วกล้า อาจหาญ คือ จะสัมผัสสิ่งที่เป็น "วัตถุกาม" นั้นๆ ก็ได้ หรือ จะไม่ "สัมผัส" ก็ยิ่งได้ แน่นอน โดย "สัมผัส" สิ่งที่เป็น "วัตถุกาม" นั้นๆ อยู่ ก็ไม่ทุกข์ และสามารถมี "นิโรธอริยสัจ" อยู่ได้จริงโทนโท่ ไม่มีอารมณ์กาม และแม้จะพรากจาก "วัตถุกาม" นั้น ก็ไม่ทุกข์ และสามารถมี "นิโรธอริยสัจ" อยู่ได้จริงโทนโท่ จะพรากจะห่างนานเท่าใดก็ได้ ไม่มีอารมณ์โหยหาอาวรณ์ จึงจะเป็นผู้อยู่กับโลกได้ ทั้งในป่า ก็อยู่ได้ ในบ้านในเมือง ก็อยู่ได้ จึงจะคือ "โลกุตตระ" แท้

พระภิกษุของพุทธศาสนาจึงมีได้ ทั้ง "พระป่า" และ "พระบ้าน" **ซึ่งต่างก็มี "สติปัฏฐาน" เป็นแนวทางปฏิบัติทั้งคู่** และโดยสัจโดยจริง ก็จะมี "พระบ้าน" นั่นแหละ มากกว่า "พระป่า" เพราะแม้ผู้บรรลุแล้ว ก็จะเข้าสู่หมู่บ้าน *เข้าไปสอน "ผู้มีธุลีในดวงตาน้อย ที่พร้อมจะรู้ธรรม" นั้นมีอยู่ ก็จะต้องไปสอนเขา ให้งามด้วยเบื้องต้น ท่ามกลาง และบั้นปลาย* ตามที่พระบรมศาสดาเคยตรัสแก่พระอรหันต์รุ่นแรก อันเป็นหน้าที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลโลก (อนุกัมปาย โลกัมปายะ) หรือ สร้างประโยชน์แก่ปวงมหาชน (พหุชนหิตายะ) ซึ่งจะเป็น "เลข" แท้ๆ แห่งสัจธรรมในความเป็น "ศาสนา" จริงๆ และหรือ ผู้ยังไม่บรรลุถึงที่สุดก็ตาม ถ้าผู้นั้นเข้าใจในระบบของ "สติปัฏฐาน" ถูกกรรมวิธีถูกกรรมฐานแท้แล้ว ทั้งเป็นผู้ที่มีอินทรีย์พละมีปัญญาเพียงพอ ก็ย่อมบำเพ็ญอยู่ในบ้านได้ จนบรรลุถึงที่สุดได้ โดยไม่จำเป็นต้องเข้าป่า เข้าถ้ำแต่อย่างใด จึงเป็น

258

"พระบ้าน" อยู่แท้ และมันยังมี **"พระบ้าน" ที่เป็นพระ "ไม่แท้"** อยู่อีกมากเหมือนกัน ซึ่งเป็นผู้ที่ควรออกป่าก่อน เพราะตนยังมากไปด้วยกาม ก็ไม่ออก ก็เลยกลายเป็น "พระบ้าน" ปน ๆ อยู่ให้มากยิ่งขึ้น สร้าง "กิเลส" ก่อกาม อวดชาวบ้าน พลอยให้ "พระบ้าน" เขาเสื่อมเสีย ยิ่งทุกวันนี้ ยิ่งมีมากมายก่ายกอง ดังนั้น "พระป่า" หรือ พระผู้พึงพยายามพรากห่าง "กาม" เป็นลำดับแรก ด้วยการนำตัวเองออกสู่ป่า สู่เขา สู่ถ้ำ ก่อน จึงเป็นผู้ที่น่านับถือ เป็นผู้ที่เห็นได้ว่า ได้พยายามตามลำดับขั้นที่น่านับถือกว่า ดังนี้ เป็นต้น แต่ "ที่สุด" จริงก็เข้าบ้านได้ ปกติ

และแม้การฝึกหัด "สงบรำงับจิต" หรือ ปฏิบัติ "อาณาปาณสติ"

ก็คือ การเรียนรู้ตัวเรา ทำจิต ทำกายของตนให้พ้นจากเวทนา พ้นจากการสร้างธรรมารมณ์ทั้งปวง ให้ขาดสิ้นจาก "กาม" นั่นเอง เป็นเบื้องต้น ไม่ว่าจะออกไปสู่ป่า สู่เขา สู่ถ้ำ สู่ที่ไกล "วัตถุกาม" ใด ๆ ก็คือ การกระทำตนพรากตนให้ห่างจาก "อารมณ์กาม" หลุดจาก "กิเลสกาม" นั่นแหละ หรือแม้ไม่ต้องหนีไกลไปจนถึงสู่ป่า สู่เขา สู่ถ้ำ ก็ให้ "กาย" (ความประชุม) ห่างสิ่งที่ตนติดตนยึดให้ได้เสียก่อน มันก็มีความหมายเดียวกัน ก็ต้องทำให้ถูก ทำให้ตรง ทำให้ได้ เมื่อพรากกายจากกันแล้ว ก็ให้หัดอ่านจิต อ่านเวทนา อ่านธรรมารมณ์ หรือ อ่านความรู้สึกของตน อ่านความติดของตนที่เป็นอารมณ์ "รสกาม" ยังมี "ชาติกาม" อยู่ในห้วงจิต หัดจับให้ได้ในจิต หัดทำการเปลื้องออกจากจิต หัดทำความจางคลายถอนราก ถอนโคน หยุดระงับความติดยึดใน "กาม" ให้ได้จริง ๆ ต้องเรียนรู้ "กามคุณ ๕" เรียนรู้ "กามตัณหา" ให้ได้เป็นเบื้องต้น และ รีบฆ่า รีบตัด รีบถอน แล้วเราจะเข้าใจใน "สัพพะ ธัมมา" คือ เข้าใจใน "ธรรม" ทั้งหลายได้ว่า **มันเป็นสภาวะที่มีอยู่ในโลกเป็นธรรมดาจริง ๆ** เมื่อจิตเราขาดจากความยึดถือ หลุดพ้นจากเยื่อใยที่หลงใหลใคร่เสพ ได้จริง ๆ แล้ว **"ความไม่มี" (สุญญตา) หรือ "ความดับสูญ" (นิโรธอริยสัจ) นั้น มันเป็น มัน "มี" เฉพาะที่ในจิตของเราเท่านั้น ที่เป็นได้แท้ มีได้แท้ (นิยต) นอกนั้น มันก็มีแต่การ "จุติ" ทั้งนั้น**

259

ตราบใดที่ "จิต" ไม่ขาดจาก "กาม" รู้ตนว่า ยังติด กามคุณ ๕ อยู่ชนิดที่หากจะคลุกคลีใกล้มันนั้น เราขาดทุนแน่ ๆ ก็ควรนำ "กาย" ของเรา ให้ห่างจากการคลุกคลี แตะต้อง หรือ อย่าใกล้ "วัตถุกาม" หัดเลิก หัดงด หัดอดจาก "วัตถุกาม" ที่ตนชอบ ตนใคร่อยาก เสียบ้าง มันจึงจะเห็น "จิต" ตัวอยากของตน จึงจะจับ "จิต" ได้ รู้รส "สมุทัย" คือ ความใคร่ ความอยาก (กาม) นั้น ๆ ในตัวเราจริง ๆ ได้ ผู้ฝึกหัดบำเพ็ญเพื่อหวังผลนิพพาน อย่าไปหลงคารมพวกกล่าวแต่ปากว่า "เสพกามด้วยจิตว่าง" เข้าล่ะ ! "จิต" เรายังไม่ "สมุจเฉทวิมุติ" จากกามจริง ๆ แล้ว จะมาเล่นลิ้นว่า "เสพกามด้วยจิตว่าง" นั้น ไม่ได้ แต่ถ้า "จิตว่าง" แล้วจริง นั่นแหละ จะไม่ "เสพกาม" แม้จะอยู่กับกอง "วัตถุกาม" และคนผู้บรรลุแล้วจริง ก็จะไม่ "เสพกาม" ด้วย คือ ไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่โน้มน้าว ไม่ยึดถือเอารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอย่างแท้จริง ทั้งจะพึ่งเป็นประโยชน์แก่โลก คือ จะไม่เปลืองรูป เปลืองรส เปลืองกลิ่น เปลืองเสียง เปลืองสัมผัส หรือ จะไม่ผลาญรูป ผลาญรส ผลาญกลิ่น ผลาญเสียง ผลาญสัมผัสของโลกด้วย จะรับปัจจัยใด ๆ อันจะยังประโยชน์ในชีวิตตน ก็จะรับเอาแต่ที่เป็น "ปัจจัย" แห่งชีวิตอย่างแท้ ๆ อันมี ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค อย่างแท้จริง และเหมาะสมที่สุด **น้อยที่สุด**เท่าที่ได้กะ ได้กำหนดอย่างดีสำหรับตน สิ่งอื่นไม่ใช่ "ปัจจัย" โดยเฉพาะ เงินทอง (ธนบัตร) อันเป็น "วัตถุอนามาส" ที่ได้ "เบียวบาลี" กันมาจนสำเร็จแล้วในทุกวันนี้ ท่านเองจะไม่สะสม ไม่เอา ถ้าแม้นจะเอาสิ่งใด สิ่งนั้นก็เอาแต่เพียงโดยกาย โดยรูปธรรม เท่านั้นจริงๆ และเพื่อประกอบประโยชน์ที่จะเป็นไปในการเกื้อกูลผู้อื่น โดยแท้จริง ตามกาละอันควรเท่านั้น ถึงกระนั้นก็ดี ถ้าสิ่งใดสิ่งนั้น มันเป็นไปเพื่อความใหญ่ ความโต ความหนักเป็น "ภาระ" อันเหมือนฆราวาส เหมือนชาวบ้าน เหมือนชาวโลก ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ไม่รู้จักความแท้จริงแห่งชีวิต ท่านก็จะไม่เอา ไม่แบก "ภาระ" นั้นจริง ๆ โดยสุจริตธรรมดาท่านจะไม่เอา เพราะ "ชีวิต" ของท่าน (ทั้งของคนอื่นๆ ก็เช่นกัน) มันพึ่งพา "ปัจจัย ๔" นั้น เท่านั้นจริง ๆ สิ่งอื่น ของอื่น มันจะเริ่มเป็นของฟุ่มเฟือยในโลก เป็นกิเลสตัณหาที่ชาวปุถุชนสรรสร้างกันขึ้นมาจริง ๆ "ชีวิต" ขาดของฟุ่มเฟือยเหล่านั้นได้

260

โดยแท้จริง ผู้ยัง "หลง" ยังยึด ยังมัวเมาใน "โลกธรรม ๘" และ "กาม" เท่านั้น จะยอมแบก ยอมหอบ ยอมหาม

"พุทธศาสนา" นั้น สอนให้คนฉลาดรอบรู้ในการยังชีพ ยังตนไปด้วยแรงปัญญา และ แรงกาย**อันเป็นสมรรถภาพของตน** แต่ละคน อย่างถูกตรง และ เพียงพอดี (มัชฌิมา) ถ้าจะมากเกิน ก็มีแต่การสร้างสรรจรรโลง ซึ่งเพื่อผู้อื่น จึงจะสุขอย่างยิ่งแท้ๆ ไม่โลภ ถ้าได้มากเกินพอดี ก็ทาน หรือ เกื้อกูลผู้อื่น และไม่ขี้เกียจ ดังนี้ คือ สัญญลักษณ์แห่ง "สันติภาพ" ในสังคมมนุษย์อารยะ

"ปัญญา" อันเรียกว่า "โลกุตตระปัญญา" นั้น จะแจ้ง จะเข้าใจถึง "ของพุ่มเพือย" จะรู้ชัดใน "สิ่งที่ไม่จำเป็น" อย่างแท้จริง ได้ละเอียดลึกซึ้งตามลำดับๆ เช่น จะรู้แจ้งว่า "อบายมุข" ทั้งหลาย เป็นเรื่องพุ่มเพือย เป็นโทษเป็นภัยแท้ เมื่อรู้ชัดก็จะปลีกตนออก ก็จะเลิกจะวางจริงๆ **จะพยายามมี "สติ" รู้เท่าทัน และจะหักห้าม หยุดขาด เว้นให้ทั่วออกมา** จากสิ่งที่รู้ว่า พุ่มเพือย รู้ว่า ไม่จำเป็นอย่างแท้จริงนั้นๆ ออกมา ถ้าเข้าใจแท้รู้ชัดจริงๆด้วย "ปัญญา" อันแน่นอน **คนผู้นั้นจะหยุดจะวางจริงๆ จะไม่มีใครทรมานตนเองเล่น จะไม่มีใครแกล้งตนเองอยู่** ทั้งๆที่รู้ว่าสิ่งนั้นไม่จริง สิ่งนี้ไม่แท้ เป็นของโลกๆ มันเป็นของพุ่มเพือย เป็นของไม่จำเป็น คนผู้ใดรู้แท้อย่างนี้ ก็ใครเล่าจะไปยอมเสียเงินเสียทอง เสียเรี่ยวเสียแรง เสียเวลากับมัน ใครเล่าจะไปมั่วงมๆคลำๆ แตะต้องซ่องเสพ ในสิ่งนั้นอยู่ ผู้ที่ยังแตะต้องซ่องเสพ มันอยู่นั้นก็เพราะ "จิตแท้" ตัณหาแน่ๆ อาสวะจริงๆ ของผู้นั้นยังมีอยู่ ยังจะเอา ยังอยากยังไม่รู้แท้รู้จริงอย่างถึงแก่นสุดของจิต (ยังไม่รู้ละเอียดสุดถึง "อาสวะ") นั่นเอง ถ้ารู้จริงแล้ว จะไม่มีใครอยากแตะต้องของพุ่มเพือยนั้น จะไม่ผลาญของพุ่มเพือยนั้น โดยเป็น**การเบียดเบียนตน** (คือ ตัวต้องหามาให้ตน) และ**เบียดเบียนผู้อื่น** (ผู้อื่นก็ต้องเหน็ดเหนื่อยหามาให้แก่เรา)

261

ดังนั้น "จิต" ที่มี "ปัญญา" สูงขึ้น รู้แท้ใน "กามคุณ" ก็จะลดกามละกาม เช่น ฅนติดแค่ "รูป" ของอะไร ก็จะรู้ ฅนหลงติด "รส" ของอะไร ก็จะแจ้ง ฅนมัวเมาใน "เสียง" ใน "กลิ่น" ของอะไร ก็จะเข้าใจได้ ที่สุดฅนยึดถือใน "สัมผัสเสียดสี กระทบแตะต้อง คลุกคลีเกี่ยวข้อง" กับอะไร ๆ ที่มันไม่ใช่ "ปัจจัยแท้" แห่งชีวิต ไม่ใช่ "ของจำเป็นจริง" แห่งชีวิต ก็จะซาบซึ้งล่วงรู้แทงทะลุได้ จะรู้แท้ใน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขแบบโลก ๆ ก็จะลด จะละ จะเลิกสิ่งเหล่านั้นจริง ๆ เพราะเห็นแต่โทษแต่ภัยอย่างแท้จริง ความหลุดพ้นก็จะมีได้ ดังนี้

จงฝึกตนให้เป็น "ผู้ตื่นอยู่" โดยนัยอย่างนี้เถิด จะได้ชื่อว่า เป็นผู้สำรอกกิเลสตัณหา อุปาทาน และเป็นผู้ทำตนให้พ้น "โลกียะ" อย่างแท้จริงถูกตัวถูกตน

ผู้มี "สติชาคโร" คือ "ผู้ตื่นอยู่ ผู้ระลึกรู้อยู่เสมอ ๆ" เป็นผู้จะรู้แจ้งโลกชัดว่า อันใดเป็น "กาม" อันใดเป็น "โลกธรรม" และจะรู้ชัด ในกิริยาใดเป็นอาการของ **บาป** กิริยาใดเป็นอาการของ **บุญ** แท้

แต่สำหรับผู้ยังต้องฝึกฝนไปตามลำดับ ๆ นั้น **ก็จะต้องหัดระลึกรู้ตัว ผูก "สติ" ให้อยู่กับตนเสมอ ๆ ให้ได้** เป็นประตูแรก แล้วก็จะต้องมี "ธัมมวิจัย" เป็นเบื้องต่อไป ให้ "รู้" ของจำเป็นจริง ๆ กับ ของฟุ่มเฟือย หรือ รู้กุศลาธัมมา (บุญ) กับ อกุศลาธัมมา (บาป) ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว

การสร้าง "สติ" ให้มีประจำตน ก็คือ อย่าปล่อยจิตให้เป็นไปตามความเคยชิน เราจะเคลื่อนไหว จะทำอะไร จะพูดอะไร แม้จะคิดอะไร ขอให้พยายามช้าลง ๆ และพยายามใช้คำถามกับตัวเองให้ได้เสมอ ๆ ว่า เรากำลังตื่นอยู่หรือ ? กำลังรู้ตัวอยู่จริงหรือ ? เรากำลังทำอะไร ? สุจริตหรือทุจริต ? กุศลหรืออกุศล ? กำลังเป็นไปอย่างโลก ๆ หรือ กำลังเป็นไปเพื่อตัดกาม ตัดโลกธรรม ต้องพยายามทั้งตื่นลืมตาอยู่ใน ทุกท่า ทุกอิริยาบถ

262

แม้แต่ในขณะกำลังทำการทำงานอยู่ ทั้งต้องพยายาม แม้เมื่อนั่งหลับตา (ที่ยึดกันว่า บำเพ็ญสมาธิ หรือ ปฏิบัติ) จะต้องพยายามทั้งเมื่อนอนหลับ ก็จะต้องหัดกำหนดควบคุมตน ควบคุมกาย ควบคุมจิต จะนอนท่าใด ? อย่างไร ? ก็จะต้องรู้ว่าเราเสพย์กามอยู่หรือ ? เราจะต้องสั่งให้หลับได้ ตื่นได้ และสุดท้ายแม้แต่ "จิต" จะคิดเรื่องอะไร ก็ให้คิดให้ฝันเรื่องนั้นๆ ได้ นั่นแหละจึงจะเป็นผู้มี "**สติ-ชาคโร" แข็งแรงสมบูรณ์สูงสุด** เป็นผู้ประกอบพร้อมแล้วกับการตื่นอยู่โดยแท้จริง

สรุปความ ต้องเรียนรู้ และ ฝึกจริง ในการเป็น "ผู้ตื่นอยู่" ให้ได้

ข้อควรทำ อย่าตามโลกเขา ต้องระวังตนของตน แล้วฝึกตน ปลีกตน ออกมาจากการกระทำ ที่เคยชินอย่างโลกๆ ออกมาให้ได้

ความเป็น "ผู้ตื่นอยู่" จึงมิใช่เรื่องพูดเอาง่ายๆ เพราะมันไม่ได้หมายความแค่ "ตื่นจากหลับ" เท่านั้น มันเป็น "ผู้ตื่น" แม้ในขณะที่ยังลืมตาโพลงๆ ทำโน่นทำนี่ พูดโน่นพูดนี่อยู่ ก็จะต้องมี "ความตื่น" แท้จริงซ้อนอยู่ในนั้นด้วย คือ ต้องมี "สติ" หรือ "ความระลึกรู้" อีกส่วนหนึ่ง **เป็น "ธรรมจิต" (คือ จิตที่พยายามตามรู้ธรรม ตามปฏิบัติธรรม)** แทรกซ้อนร่วมรู้ ร่วมเห็น ร่วมแยกแยะวิจัยวิจาร และตัดสินให้กับตนเองอยู่เสมอ ด้วยเหตุด้วยผล ที่ไม่ใช่ทำตามๆ คนอื่น ไม่ใช่ทำตามๆ ที่เคยนับถือ เชื่อตามๆ กันมา ไม่ใช่ทำตามๆ โดยไม่มีความสังเกต วิจาร วิจัย เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุงให้ถูกแท้ ดีจริง สูงขึ้น อย่างเป็นสัจจธรรมแท้จริง อย่างนั้น ไม่ !

และที่สุด **แม้ในขณะ "นอนหลับ"** **เราก็ยังจะเป็นผู้มี "ความตื่น"** ไม่ใช่ "หลับใหล" หรือนอนอย่าง**เอร็ดอร่อย** มัวเมา ขี้เซา เซื่องซึม และหรือ **ติดใจชอบใจในการนอน** คือ ยังจะต้องเป็นผู้รู้ธรรม และควบคุมตนได้ อันเรียกว่า "**สติชาคโร**" เพราะแท้จริง การนอนหลับนั้น มันคือ

263

การพักผ่อนของกายกับจิต ให้มันหยุดทำงานด้วยกันจริง ๆ เสียบ้าง คือ หยุดพักการปรุงเอร็ดอร่อยมาให้ตัวให้ตนเสียบ้าง นั่นเอง ทวารทั้ง ๕ ทั้ง ๖ นี่แหละ มันใช้ "จิต" ทำงานอร่อย เบ็นเรื่องบริการ "ตัวเอง" เสียเหลือเกิน หรือ "จิต" นี่แหละ มันใช้ทวารทั้ง ๕ ทั้ง ๖ ทำงานเสียเหลือเกิน ดังนั้น จะต้องให้มันพัก มันหยุดทำงานลงบ้าง คนนอนหลับจึงทิ้งทวารกายทั้งหมด ทางหู ก็ไม่รับเสียง ไม่ได้ยินเสียง ทางตา ก็ไม่รู้ ไม่รับรูป ไม่รับเห็น ลิ้น ก็ไม่รับรส ไม่รู้รส จมูก ก็ไม่รับกลิ่น ไม่รู้กลิ่น และกาย ก็ไม่รับรู้สึกการสัมผัสแตะต้องใด ๆ พลังงาน (จิต) กับ แรงยนต์ (กาย) ในคน ก็ได้พักผ่อนลงอย่างมากมาย ดังนี้เอง ถ้าไม่เช่นนั้นละก้อ เร่า ๆ ปรุงแต่งกันอยู่นั่นแล้ว ออกประตูโน้น เข้าทวารนี้ ไม่หยุดหย่อน ตลอดเวลา ทั้งหู ทั้งตา ทั้งลิ้น ทั้งจมูก ทั้งกาย และใจ นับไม่ไหว มันยิ่งกว่าวินาที แล้วมันจะไม่เหน็ดเหนื่อยรุ่มร้อน หรือ เปลืองพลังงาน เปลืองอวัยวะ (อุปกรณ์ต่างๆในร่างกาย) ได้ยังไงกัน

รถยนต์ก็ยังให้มันวิ่งหยุดพักบ้าง และถ้าเอาแต่ให้มันวิ่ง มันใช้แรงงาน มันก็ชำรุด พังเร็ว ทั้งสิ้น เปลืองมาก มันก็เบ็นธรรมดา คนก็เหมือนกัน ไม่เห็นผิดประหลาดแตกต่างกันตรงไหน ? มันก็ "ทำงาน" ใช้ "พลังงาน" ใช้ "อุปกรณ์แห่งอวัยวะ" โดยนัยเดียวกัน และในคนนั้น มันเปลืองมากที่สุด ก็ในการ "ปรุงแต่ง" หรือ ทำงานกับทวารทั้ง ๕ ทั้ง ๖ (หู ตา จมูก ลิ้น กาย) นี่แหละมากที่สุด และทั้งการปรุงจัดอยู่ในจิตในใจ นั่นก็เปลืองได้เท่า หรือ ได้มากยิ่งกว่าทวารทั้ง ๕ นั้นด้วย เช่นกัน มิใช่ว่าการใช้พลังงานของคน หรือ การเปลืองแรงจะมีได้เฉพาะลงแรงแบกหามออกกำลังกายเท่านั้น ไม่ การออกแรงกายเสียอีก ยังได้รับแรงกาย เบ็นพลังเข้มแข็งทับทวีให้กับ "กาย" มากขึ้นด้วยซ้ำไป และอย่าหลงผิดว่า ทวาร "ใจ" ไม่กินอาหาร หรือ ไม่เปลืองเชื้อเพลิง เบ็นอันขาด

ดังนั้น จะสังเกตได้ว่า คนคิดมาก ก็ผอมเร็ว หรือ ป่วยใจนั้น ก็ทรุดโทรมง่าย ๆ ไม่ใช่เล่น หรือ คนพิการไม่ได้ออกกำลังกายอะไรนักนั้น แม้กินอาหาร ๓ มื้อเข้าไปบำรุงกาย บำรุงใจ แต่ไม่ยักอ้วนท้วนแข็งแรง เพราะเขาใช้จ่ายพุ่มเพื่อยโดย**ปรุงแต่งเสพ**ในทวารทั้ง ๕ และ**ปรุงแต่ง เสพ**มากกับ **ทวารใจ** นั่นเอง

264

ถ้าพูดถึงด้าน "เปลือง" แล้วล่ะก้อ ผู้นอนหลับอย่างสนิท คือ หลับทั้งทวารทั้ง ๕ (คือ หยุดเสพกาม) และ หลับทั้งทวารใจนั่นแหละ เป็นผู้ไม่เปลืองอาหาร และ ไม่เปลืองพลังงานใดๆ หากใครกินได้นอนหลับได้มากๆ ก็ย่อมอ้วนท้วนเป็นธรรมดา แต่ถ้าผู้ใดเสพกามอย่างหนัก กินก็ไม่ค่อยจะกิน แถมนอนก็ไม่ค่อยจะหลับด้วย ก็จะเหลือแต่หัวโตๆ กับ ร่างกายผอมๆนั้น เป็นของแน่

ส่วนผู้ที่ไม่เสพกาม คือ ไม่**ปรุงแต่ง** เป็นรสเป็นชาติ เอร็ดอร่อย*(นี่คือ เสพ)* อะไรกับ สัมผัสเสียดสี ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง แม้จะกินน้อยเพียงวันละมื้อ นอนหลับพอประมาณ ก็จะไม่ผอมแห้งอะไร และถ้ายิ่งไม่เสพกาม แม้จะกินเพียงวันละมื้อ ทว่าการ "พักผ่อน" (หมายเอาทั้งนอนหลับ และหยุดคิดปรุงแต่งด้วย) นั้นมีมาก ร่างกายก็จะอ้วนท้วนสมบูรณ์ ผู้ไม่อยากอ้วนเป็นหมู ก็จึงจะต้องปรุงแต่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แท้ หรือ ทำงานที่เป็นคุณแก่โลกเสียบ้าง อย่าเอาแต่เสพความ "พักผ่อน" จนต้องเรียกว่า "เกียจคร้าน" เป็นอันขาด (สำหรับผู้หยุดปรุงแต่งได้มากจริงๆ)

การนอนหลับอย่างสนิท จึงคือ หยุดทั้งทวารกาย ๕ ประตูไม่ทำงาน ไม่ปรุงแต่ง ทั้งไม่เสพ และหยุดทั้งทวารใจ ไม่คิด ไม่ปรุงรสชาติโลกีย์อะไรเลยจริงๆ เรียกว่า เป็นผู้สงบ รำงับ ดับ (หลับสนิท) นิ่งสนิทอยู่ทั้งกายและใจ และไม่เสพ จึงจะเรียกว่า "นิโรธ" เอาจริงๆ จังๆ ด้วย (คือ "ดับ" กันอย่างหนักอย่างมาก แต่อย่าเพิ่งหลงผิดว่า เป็น "นิพพาน" ของพุทธ อันบริบูรณ์ถูกแล้วสูงสุด เป็นอันขาด "นิโรธ" เช่นนี้ เรียกว่า "อภิสัญญานิโรธ")

เพราะฉะนั้น คนผู้เข้า "**นิโรธสมาบัติ**" (แบบ "อภิสัญญานิโรธ") หรือ คือ ผู้ทำตนเองให้หลับทั้งกายทวาร ๕ และหลับทั้งใจอย่างสนิทจริงๆ ดังกล่าวนี้ จึงสามารถนั่งดับ (หรือ นอนดับ) มีชีวิตอยู่ได้นานๆ หลายวัน โดยไม่เปลืองอาหารอย่างแท้จริง เรียกว่า เป็นผู้ "หลับ" แท้ๆ เป็นผู้ทิ้งโลกอย่างไม่รู้โลกเอาจริงๆ เป็น "เจโตวิมุติ" (แบบเจโตสมถะ) ซึ่งมีผู้นับเป็น "นิพพาน" ชนิดหนึ่งเหมือนกัน ตามที่ผู้ได้ เขาก็เรียกของเขา เราก็รู้ตามเขาได้อยู่ พระพุทธเจ้าของเราทรงเรียกว่า

265

"นิพพานพรหม" (ไม่ใช่ "นิพพานพุทธ" ดอกนะ !) เป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง มีประสิทธิภาพในการพักผ่อนอย่างสูงเยี่ยม แต่ขาด "ปัญญา" ขาดความรู้

วิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่ง "เจโตวิมุติ" (เจโตสมถะ) แบบนี้ หรือ "นิโรธสมาบัติ" แบบนี้ ก็ใช้วิธีการนั่งหลับตาสมาธิ ข่มเข้า ดับเข้า ทำให้มาก ๆ อย่างแท้จริง โดยการตัดความ "รับรู้" นั่นแหละ เป็นสำคัญ แต่มีกรรมวิธี ต้องเริ่มให้ความตั้งสติ–ตั้งอารมณ์เข้าสู่ "ความดับ" ให้สูง ให้แข็งแรง ก่อนเข้าสู่สภาพ "ดับ" ขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะถึงซึ่งสภาพ "หลับอย่างสนิททั้งกายและใจ" ได้ และนานยาวขึ้นเสมอ ๆ แต่กิเลสตัณหาอันมีอยู่ในจิตนั้น ไม่ได้ถูกฆ่าลงแต่ประการใด เป็นแต่เพียงถูกกดข่มไว้ หรือ เพียงลืม ๆ กันชั่วขณะ ชั่วคราว (แต่ก็ให้นิ่งอยู่นานได้เหมือนกันเมื่อพยายามทำให้ช่ำชองมาก ๆ เข้า) เท่านั้น ภายในภพของจิต มีกิเลสนอนเนื่องกบดานนิ่งอยู่เท่าใด มันก็ยังมีอยู่ในขณะทำ "นิโรธสมาบัติ" นั้น แถมมันจะเพิ่มกิเลสใหม่เข้าไปอีกเอาด้วยซ้ำ คือ เห็นว่า "อารมณ์ดับ" เช่นนี้ สบายอร่อย น่าได้ น่ามีน่าเป็น แล้วก็จะหลงติด หลงเสพย์ได้จริง ๆ และก็มีผู้ติดเอาจริง ๆ มันตัดภพภายนอก (กามภพ) เหมือนคนนอนหลับสนิท หรือ พวกถูกวางยาสลบอย่างสนิท ถ้าเป็นการระงับการปรุงแต่งชั่วคราว เป็น "ความดับ" แบบไม่รู้ชัด ไม่รู้จริง เมื่อเข้าสู่ "นิโรธสมาบัติ" ก็เป็นผู้บริสุทธิ์อยู่ เป็นคุณประโยชน์แก่ตนได้เหมือนกัน เรียกได้ตรง ๆ ชัด ๆ ว่า **"ไสยคุณ"** คือ **คุณความดี หรือความเก่งของคนนอนหลับ** ถ้าเป็น "ไสยคุณ" อีกเชิงหนึ่งนั้นก็เป็นพวก มนต์คาถาฤทธิ์เดชอะไรต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นความเก่งของคนหลับใหล , ความเก่งของสิ่งที่ไม่ชัดไม่แจ้งจริง มันยังคลุม ๆ เครือ ๆ จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ไม่เที่ยงแท้เด็ดขาด และจะรู้ชัดเข้าใจแจ้งไม่ได้ดั่ง **"พุทธคุณ"** ซึ่งก็มีนัยะแห่ง "ความไม่รู้" หรือ "รู้ไม่แท้จริงชัดเจน" นั่นเอง จึงยังนับว่า เป็น **"ไสย"** อันหมายว่า หด ๆ หุบ ๆ หลบ ๆ ลี้ ๆ ไม่เปิด ไม่เผย ไม่กระจ่าง ไม่ใสอยู่ ยังพร่า ๆ มัว ๆ อยู่–หลับ–ไม่รู้หรือดับรู้ไปเลย ส่วน **"พุทธ"** นั้น หมายเอาว่า เบิกบาน แจ่มใส · มันเปิดจ้า สว่างแจ้ง สะอาดผ่อง–ตื่น–รู้ชัด ดังนี้ มันตรงกันข้ามกันอยู่ จึงขอให้ระวังให้มากสำหรับผู้เอา คำว่า **"พุทธคุณ"** ไปใช้ปน ๆ กับ **"ไสยคุณ"**

266

"การดับ" เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ตรงในทางพัก ทางหยุด มันเป็นคุณประโยชน์ในมุมหนึ่งแง่หนึ่ง อันตรงกันข้ามกับคำว่า "**กัมมารามตา**" ซึ่งหมายความว่า เอาแต่ทำ เอาแต่ก่อ เอาแต่ปรุงสร้าง คือ มันไม่มีหยุด มันไม่มีพอ ไม่มีพัก ไม่มีจบ ไม่มีที่สุดในการ "อยาก" ทำ อยากก่อ อยากปรุง อยากสร้าง นั่นเอง โดยเฉพาะ กิเลสความ "หลงยินดี–ดีใจ–ปลื้มเปรมใจ" (อารามตา) อันเป็นตัวผูกติดไม่จางคลาย ปล่อยไม่ได้ จนต้องชื่อว่า "กิเลสหลงดีใจ" (อาราม) นี้ มันก็จะหลงติดเป็น "กรรม" หรือ มี "การกระทำ" นี้ๆ ยิ่งๆขึ้น ไม่มีที่สิ้นสุด เท่านั้นเอง แล้วมันก็ไม่มีอะไรเจริญขึ้น นอกจากจะ "นอนเก่ง" ขึ้น หรือ "หลับเก่ง" ยิ่งๆขึ้น เท่านั้นเอง และแม้ใน "จิต" ก็มีแต่กิเลส "อารามตา" นี้ยิ่งๆขึ้น

แม้ "ไสยคุณ" แง่นี้ จะนับเป็นคุณเป็นประโยชน์บ้างแก่ผู้นอน ผู้หยุดเอง ที่เขาเห็นในส่วน "ได้" คือ ได้*เสพย์การนอนการหยุด*นั้น แต่ผู้เสพย์ประโยชน์นั้น ก็ยังดำมืด ไม่รู้ไม่แจ้ง ไม่เข้าใจได้อยู่นั่นเอง ว่า จะนอนมันก็นอนหลับ จนเกินพอแล้ว หรือ "นอนหลับ" ได้เก่งมากๆ เพื่อไปทำอะไร ? **แต่เพราะผู้นั้นหลงผิดว่า "นิโรธ" นั้นคือ การ "ดับจิต" ให้ไม่รู้อะไรสนิท หรือ หลงว่า "นิโรธ" นั้น เป็นสภาพ "หลับ" สนิทๆอย่างนี้ๆ นี่เอง จริงๆ ซึ่งเขาไม่ได้เข้าใจเลยว่า "นิโรธ" นั้น ที่แท้ที่ถูกแล้ว มันคือ "ดับกิเลสให้สนิทจากจิต" นั่นต่างหาก** เขาจึงพากเพียรทำแต่สภาพอย่างนี้ๆ ให้แก่ตนเอง ไม่ถอดถอน จึงเป็นทา**งแห่งความเสื่อมของภิกษุ** ด้วยเหตุเพราะ "กัมมารามตา" แท้ๆ

และถ้าหากเขาได้หลับ หรือ พัก หรือ ดับไปจนสนิทหมดธาตุรู้ เป็น "อสัญญี" (หมดความรับรู้ใดๆสิ้นเกลี้ยงในจิต) ก็ยิ่งจะ "ไม่รู้" เอาเสียจริงๆเสียด้วย แถมยัง "หลง" ไว้ในจิตเสียซ้ำอีกว่า **เป็นการ "ดี" – เป็น "คุณ"** (นี่แหละ คือ กิเลสที่ชื่อว่า "อาราม หรือ อารามตา" ตัวจริง) ซึ่งบางคนหลงถึงขนาดว่า "*ดี*" *ถึงขั้นเป็นนิพพานเชียวนะ !* ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แล้วมันจะไปหยุดเสีย เพลาเสีย ไม่ "ทำเอา" ให้มากๆ ได้ยังไง ! เขาจึงยิ่งต้อง "ทำเอาๆ" (เป็น "กัมมารามตา") ดังกล่าวแล้ว

และมันจึงยิ่งคือ **ทางแห่งความเสื่อมของภิกษุ** อีกแง่หนึ่ง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า "**นิททารามตา**" ตัวแท้ ตรงๆ นั่นเอง และนี่ก็คือ จิต*(ที่แท้ "กิเลส")* ตัวที่มัน "ชื่นชมยินดี*(อาราม)* ในความหลับความนอน" ตัวแท้ มันยังมีตัวมีตน*(อัตตา)* อยู่ ดูเอาเถิดกิเลส "ความหลง" (โมหะ) **มันหลงผิดได้ถึงขนาด เห็น "ความหลับ" เป็น "นิพพาน" ก็ได้ด้วย**

เพราะ การไป**ดับจิต–ดับรู้** จึงกลายเป็นดับปัญญา จึงรู้ไม่ได้ ไม่เข้าใจใน การพัก การหยุด การดับ และ การหลับ การนอน จนมันกลายตัวปนเปเลอะเทอะ ไปเพียรเอา "การพัก" เป็น "การงาน" (กัมม) เอา "การนอน–การหลับ" (นิททา) ไปเป็น "การงาน" (กัมม) ที่เขาจะต้องพากเพียรทำ จะต้องสะสมสร้างสม เนื่องมาจากเขายัง "หลงพอใจ–หลงว่าดี" (อาราม) โดยหลงผิดว่า เขาเพียรประพฤติดังนี้ ก็เพื่อจะได้บรรลุถึง "นิโรธอริยสัจ" นั่นเอง นี่คือตัวสมุทัย หรือ ตัวกิเลสที่คอยบงการ **อย่างนี้แหละที่ยังเรียกว่า "อัตตกิลมถานุโยค" ของพระโยคาวจรโดยแท้โดยจริง**

เพราะฉะนั้น แม้การนอน การพัก การหยุด การหลับ การดับของคนในส่วนที่ควรดับ ถ้าเข้าใจไม่ดี มันก็จะผิดได้ ไปจนกระทั่งถึง "นิโรธคามินีปฏิปทา" อันคือ การดับความเป็น "คามินีปฏิปทา" ที่มันเป็นทุกข์ หรือ ดับความมีแนวทางประพฤติอย่างชาวโลก ดับแนวทิศที่หลงเหมือนชาวโลกหลงอยู่ของเราเอง ก็จะต้องเรียนรู้ให้แจ่มแจ้ง มิฉะนั้นจะหลับใหล จะงมงาย จนกลายเป็นหลงเห็นว่า "การหลับไม่รู้เรื่อง" หรือ "การดับดุ่ย–ดับดะ" คือ "นิพพาน" ไป ดังนี้แหละ มีกันมากไม่ใช่เล่นๆ เลยนะ แบบนี้ !

จึงจะต้องเข้าใจให้แจ้ง รู้ละเอียดใน "ปฏิปทา" (ข้อควรกระทำ, แนวทางประพฤติ) ของแต่ละบุคคล แต่ละฐานะ แต่ละขนาดให้แจ้งละเอียดเป็นที่สุดให้ได้ จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้รู้แจ้งใน "นิโรธคามินีปฏิปทา" หรือ เป็นผู้ฉลาดรอบใน "สัมมาอริยมรรค"

โดยเฉพาะการนอน การพัก การหยุด การหลับ การดับของจิตแห่งตนนั้น

268

จะต้องรู้ให้ชัดเข้าใจให้แจ้งจบให้ได้เป็นสำคัญ ถูกช่วง ถูกตอน ก่อนทีเดียว หรือภาษาที่ชัด ๆ ก็ว่า ต้องรู้แจ้งแทงตลอดแม้กระทั่งถึงตัว "อนุสัย"

"**อนุสัย**" ก็คือ จิตที่นิ่ง จิตที่นอน จิตที่หลับใหลอยู่ มันเป็นจิตที่หลงผิดอยู่อย่างละเอียด จิตหลงที่ไม่ไหวตัวเคลื่อนตัวให้รู้ชัด (สัย ก็คือ ไสย แปลว่า นอน, หลับใหล, ไม่รู้ตัวนั่นเอง อนุ แปลว่า เล็ก, ละเอียด, ไม่รู้ได้ง่าย, เป็นไม่เต็ม,ตาม) "อนุสัย" จึงคือ ตามรู้เจ้าตัวที่มันนอน ๆ มันหลับใหล หรือ มันไม่รู้ละเอียดได้ง่ายนี่แหละ หรือ ต้องรู้ตัวจิตที่ยิ่งเล็กยิ่งน้อย ยิ่งนิ่งยิ่งนอนใจ นี่เองแหละ อย่าหลงใหลอย่ามัวแต่หลับหลง เป็นอันขาด จึงจะดับได้สูงสุด จึงจะพ้นอย่างสูงสุด เป็น "นิโรธอริยสัจ" ได้ แล้วจึงจะเป็น "นิโรธคามินีปฏิปทา" ได้ดี ได้ถูกต้อง

ด้วยเหตุนี้เอง "**สมาบัติ**" (คือ การทำได้แล้วต่อเนื่องขึ้นไปเรื่อยเป็นลำดับ ๆ หรือ กระทำได้บ่อยขึ้นๆเป็นสภาพนั้นๆยิ่งๆขึ้น) ที่เกี่ยวกับ "นิโรธ" (คือ "การดับ" อันก็คือ ความเกี่ยวข้องกับ "การหยุด" และก็เป็นความเกี่ยวกับ "การพัก" จนกระทั่งก็เกี่ยวกับ "การนอน" และ "การหลับ") จึงมีระดับ มีขั้นอยู่อีกมากต่อมากนัก ผู้แจ้งแทงทะลุใน "นิโรธอริยสัจ" ได้ ก็คือ ผู้จะต้องรู้ชัดเจนใน "สิ่งส่วน" ที่จะดับมัน ที่จะพักมัน ที่จะหยุดได้ถูก "สิ่ง" ถูกส่วน อย่างเป็นแท้เป็นจริงตามที่หมายที่เจตนาไม่ผิดเพี้ยนไม่ขาดไม่เกิน

ดังนั้น คำว่า การดับ การหลับ การหยุด การพัก การนอน อะไรต่าง ๆ นี่ก็ต้องรู้สิ่ง รู้ส่วน และจะต้องรู้มาก รู้น้อย รู้ "มี" รู้ "ไม่มี" ให้ได้ละเอียดลึกซึ้ง ถูกสภาพ ถูกขนาด โดยเฉพาะ ถูกเป้าหมาย ถูกจุดมุ่งหมายอันแม่นอันตรงแท้ ๆ เช่น ถ้าจะหยุดหรือดับจิตลงไปดื้อ ๆ นั้น ก็หาได้ชื่อว่า "อยู่เหนือโลก" อันหมายถึง โลกุตตระ ไม่ ! และไม่เป็น "นิโรธอริยสัจ" เลย จึงจำเป็นจะต้องเรียน "มรรคอริยสัจ" หรือเรียนรู้ "นิโรธคามินีปฏิปทา" ในรอบต้น แค่ การดับ การหลับ การหยุด การพัก การนอนของคนนี่ก็ต้องรู้ให้ตรงนะว่า การนอน หรือ การหยุด การพักของคนนั้น มีทั้งหยุดอย่างท่อนไม้พักอย่างลูกพักลูกแฟง มีทั้งหยุด หรือ พักอย่างไม่เหมือนท่อนไม้ ก็ได้ และดับนั้น

269

จะดับอะไร ? หลับนั้นจะหลับแค่ไหน ? จึงจะเรียกได้ว่า หยุด "ได้" แล้ว จึงจะเรียกว่า พัก "เพียงพอดี" จึงจะถูกตรงเป้าหมายแห่งคำว่า "นอน" อย่างพอเหมาะพอสม

"คน" นั้น ต้องทำประโยชน์ให้แก่ตนเองใน "การพักผ่อน" ถ้าไม่พักผ่อนเอาเสียเลย คนก็จะตายในเวลาไม่ช้าไม่นาน "การนอน" จึงเป็นการพักผ่อนที่แท้จริงของคนทุกคนหรือสัตว์โลกทุกสัตว์ ดังนั้น ผู้ใดนอนหลับสนิทเท่าใด จึงได้พักผ่อน หรือ ทำความหยุด ทำความสงบระงับ ทำการพักสังขารให้ตนได้มากเท่านั้นๆ เป็น "คุณภาพ" ตรงตัวแท้ ก็เป็นประโยชน์ตนในด้าน "การพักผ่อน" ให้แก่ชีวิต เมื่อ "การพักผ่อน" มันสมดุลย์กับชีวิตด้าน "การทำงาน" การปรุงสร้าง หรือ การก่อที่ต้องทำอยู่ สมฐานะของผู้นั้น ความตั้งมั่น มันก็ตั้งมั่นอยู่ได้ด้วยดี และความทนทาน ก็จะอยู่ได้นานด้วย เหมือนเครื่องยนต์ เหมือนเครื่องใช้ เราให้มันทำงานบ้าง ให้มันพักบ้าง อยู่ในสภาพพอดี ๆ (มัชฌิมา) ไม่ใช้จนเกินฐานะของมันเกินไปจริง ๆ ก็เรียกว่า "สัมมา" หรือ "มัชฌิมา" ได้ แต่ถ้าเอาแต่พัก เอาแต่หยุด เอาแต่นอน มันก็จะมีแต่ดับ มีแต่ไม่เป็นชีวิต เครื่องยนต์ เครื่องใช้ที่เอาแต่หยุด เอาแต่พัก สนิมก็จะขึ้นเขรอะ มันจะกลายเป็นเก่าเก็บ จะกลายเป็นเก่าพัง และไร้สมรรถภาพ เพราะความเก่าความนาน ในทางตรงกันข้าม ถ้าเอาแต่ทำ เอาแต่ใช้มัน เอาแต่ปรุง เอาแต่ดีดดิ้นให้แรงเข้าไว้ ปรุงสร้างให้มากเข้าไว้ ไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักพอ ไม่ช้าไม่นานมันก็พังทลายฉิบหายไปเร็วเหมือนกัน

เราจะต้องรู้ "มัชฌิมา" ที่แท้ รู้ "สัมมา" ที่ตรง ทำ "อรหัง" ให้ได้อย่างสูงอย่างเหมาะควรจริง ๆ จึงจะเป็นสภาวะที่ดีที่สุดตลอดไป และจะอยู่ได้นานกว่าควรด้วย

การพัก มีประโยชน์ตน การทำ (ที่ไม่เพื่อตน) นั้น เป็นประโยชน์ท่านและแก่โลก (การทำ แล้วมุ่งหมายผลเพื่อตนนั้น คือ การเห็นแก่ตัวแก่ตนนั่นเอง)

270

และที่สำคัญที่สุดก็คือ เครื่องยนต์ก็ดี เครื่องใช้ก็ดี หรือ โดยเฉพาะ "คน" ที่เป็นเครื่องยนต์ชั้นพิเศษสุดของโลกนี้แหละ ก็ควรใช้ให้มันทำงานถูกตรงงานที่สุด ทั้งไม่ควรให้มันแบกน้ำหนักตัวเองมากนัก หรือ หลงให้มันทำงจนโดยเสีย "ผลงาน" ของมันเองไป **เพราะ ต้องนำมาประคบประหงม "ตัวเอง" อย่างไม่จำเป็น ต้องเพียรบริการ "ตัวเอง" อย่างเกินความพอดีของคำว่า "ชีวิตแท้" หรือ "ความเหมาะสมในการดำรงตนอยู่แท้ ๆ"**

ต้องทำ "ปัญญา" ให้แจ้งใน "ชีวิตแท้ ๆ" รู้ความเหมาะสมในการดำรงตนอยู่แท้ ๆ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าค้นพบแล้วว่า ที่สุด "ปัจจัย" จำเป็นที่สุดนั้น มันมีแค่ "๔ อย่าง" คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัย ยารักษาโรค อย่างพอเหมาะพอดีด้วย ไม่ใช่มากมายจนต้องเรียกว่า เป็น "กิเลส" จึงจะเป็นผู้ฉลาดจริง ไม่เช่นนั้นก็ยังได้ชื่อว่า รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่รู้จริงในความเป็นจริง อันเรียกมันว่า ยังมี "อวิชชา" อยู่ทั้งสิ้น

ดังนั้นถ้าใครรู้จัก "**ความพอดี**" โดยรู้จัก "**พักผ่อน**" เพื่อประโยชน์ตน อย่างไม่เลยเถิด *จนกลายเป็น***เสพย์ติดการพัก** ทั้งรู้จัก "**การทำงาน**" (ที่เป็นกุศลธรรม) อันพอเหมาะพอควรแท้ คนผู้นั้นแหละประเสริฐสุด กล่าวคือ คนผู้รู้จัก "ประโยชน์" อันแท้จริง และจะทำงานเพื่อผู้อื่นจริงๆ มิใช่ทำเพื่อตน ดังเช่น ทำแล้วตนจะได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ตลอดจนได้กามคุณ ๕ มาเสพย์เป็นสุข หรือ แม้ที่สุดได้อารมณ์ที่ยึดบ้น เป็นภพ เป็นแดนเป็นอัตตาต่าง ๆ ซึ่งมันสุขุมลึกซึ้ง และต่างก็ยังคือ "สมมุติสัจจะ" คือ อัตตาเป็นรูป ที่ตนเอานามเข้าไปยึดถือ มาเสพย์อยู่ เรียกว่า ยังมีอุปาทานในขันธ์ ๕ ของเราเองอยู่ อันมีอาทิเช่น รูปราคะ อรูปราคะ มานะ ทิฏฐิ ดังนี้ ซึ่งแม้ยังเหลือรูป ยังเหลืออารมณ์ตัวตน ดังกล่าวนี้อยู่ **ก็อย่าได้ยึดไว้**เพื่อตนเลยจริง ๆ และต้องปล่อย ต้องวาง ให้ถูกตัวตนนั้น ๆ เป็นที่สุดเถิด เพราะการกระทำเช่นนั้นยังเป็น "กามสุขัลลิกานุโยค" อยู่ และแม้จะหมด "กาม" แล้วจริง ก็ยังเป็น "อัตตกิลมถานุโยค" อยู่อีก มันยังไม่หมดตัวตน (อัตตา) ที่ยังหลงรูปจิตบ้าง

271

อรูปจิตบ้าง หรือแม้ "อรูปมยอัตตา" ที่ยังเป็นเพียง "วาทะ" บ้าง เป็นเพียง "ทิฏฐิ" บ้าง เป็นเพียง "บัญญัติอื่นๆ" บ้าง ก็ยังมีอีกนักต่อนัก

"คนผู้รู้แจ้งแทงทะลุ" นั้น แม้จะทำในสิ่งที่ใครๆ ต้องเรียกว่า "ทำเพื่อประโยชน์ตน" เช่น ท่านกินอาหารให้แก่ร่างกายของท่าน คนทั้งโลกก็จะเห็นว่า "ท่านทำเพื่อประโยชน์ตน" แต่แม้กระนั้น **ท่านผู้รู้แจ้งแทงทะลุจริง** ก็ยังจะ**ไม่ "หยุด" ไม่ยึดอยู่แค่เพียง "เพื่อประโยชน์ตน"** อันเป็นการเห็นแก่แค่ตัวไม่ **เมื่อกินอาหารให้แก่ร่างกายมันยังตั้งอยู่ได้ ร่างกายนั้นก็จะอยู่ "เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป" ต่างหาก** มิใช่กินอาหารเพื่อตนจะอยู่เฉยๆว่างๆ ดับอยู่ หยุดอยู่ หรือ เอาแต่นอนอยู่แต่อย่างใดไม่ **ท่านไม่ได้ทำเพื่อตนจริงๆ** แม้แต่การกินอาหารใส่กระเพาะตัวเองแท้ๆ ดังนี้แหละ ขอให้ลองไตร่ตรองดูดีๆ ให้ลึกซึ้ง เริ่มต้นตั้งแต่กิน ท่านก็ไม่ได้เสพย์รูป เสพย์รส เสพย์กลิ่น เสพย์ของที่กิน แต่อย่างใดไม่ ท่านไม่ได้ทำเพื่อตน ท่านกินสักแต่ว่านำมันให้ล่วงเข้าไปในกระเพาะ และแม้ท่านกินแล้ว ท่านก็กินเพื่อให้กายให้ใจ มันทำงานทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อๆ ไปอีก โดยแท้จริง เพราะท่านผู้นั้นไม่มีอะไรเป็น "ของของตน" ที่ยึด ที่หวง ที่หลงว่า เป็น "ของของตน" จริงๆ **แม้แต่ "ตน" ท่านก็ไม่ได้มี ไม่ได้อยู่ ไม่ได้เป็น** จึงไม่ได้เอาอะไรมาให้ "ตน" เลย ดังนั้น ก็ย่อมไม่มี "ของของตน" โดยแท้ แม้แต่ชีวิตร่างกายและจิตใจ โดยสภาวะปรมัตถ์เป็นดังนี้

หรือแม้แต่**อารมณ์เสพย์การหยุด การดับ การนอน** ผู้บรรลุแท้ก็จะไม่เสพย์ ไม่หลง ไม่ติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น จริงๆ ท่านจะหยุด จะดับ จะนอน จะพักแต่พอดีๆ สมดุลย์ๆ จริงๆ

"การนอนหลับ" นั้น นับเป็น "นิโรธ" ได้โดยจริง แต่มันก็ยังมี**ขั้นมีระดับลึกซึ้งสุขุม**

คือ เมื่อผู้ใดหลับ โดยทิ้งภพข้างนอก ๕ ทวารไปได้(พ้นกามวิถี) ก็เรียกว่า

272

"หลับ" ได้แล้ว ส่วน "จิต" หรือ ทวารใจ มันก็ยังจะปรุงแต่ง ทำงาน ฝัน เพ้อ ละเมอรส ไปตามเรื่องของผู้ยังไม่เก่ง ยังไม่สามารถควบคุมใจสั่งจิตให้มัน "ทำงาน" ตามต้องการ อย่างนี้เรียกว่า **การหลับ** ของปุถุชน และ แม้ **พระอริยะชั้นต่ำ ชั้นกลาง ก็ยังเป็นดังนี้ มีดังนี้ได้** แต่มี "รส" มากน้อยต่างกัน ตามภูมิของ ปุถุชน หรือ อริยะนั้นๆ เพราะ "อนุสัย" (เชื้อกิเลสที่ยังไม่ดับหมดจริง) หรือ "อาสวะ" มันยังจะทำงานอยู่จริงๆ มากน้อยตามระดับตามภูมิที่มันยังไม่หมด "รส" (โลกียรส หรือ อัสสาทะทั้งปวง) แต่ก็คือ การดับ การพัก การหยุดแท้ของชีวิต นั่งหลับก็ได้ นอนหลับก็ได้ *คนผู้ไปฝึกหัดนั่งหลับตาโดยหมายใจว่า* **จะทำสมาธิให้เป็นพระอริยะให้ได้** แล้วไป**นั่งหลับ** โดยทำได้ "นิโรธ" ระดับหนึ่ง แค่ที่กล่าวนี้ ก็มีแยะ ทั้งที่**นั่งนิโรธ**แล้ว กายโงกเงกโงนเงน แต่กายทวาร ๕ ข้างนอกดับสนิท พักรู้–หยุดรับรู้สนิท สัมผัสใดๆ ก็ไม่รู้เรื่องแล้วจริงๆนะ ! หรือ สามารถให้แข็งทื่อตั้งตรง ก็ยังได้ และกายทวาร ๕ ข้างนอก ก็ไม่รู้เรื่องอะไรได้จริงๆ เหมือนกัน ! มีทั้ง ๒ ประเภท ขอให้พิจารณากันให้ดี **อย่าหลง**เป็นอันขาด บางคนนึกว่า ตนมีนิมิตนั่น นิมิตนี่ ไปโน่นเลย ก็มี ซึ่งที่แท้ๆ ก็คือ "ฝัน"

ระดับต่อมา คือ พยายามทิ้งภพให้เกลี้ยงทั้ง "กามภพ" พ้นกามวิถีทั้ง ๕ สิ้นแล้วก็ดับ "ทวารใจ" อันเป็น "ภวภพ" หรือ "รูปภพ–อรูปภพ" ให้ดับให้เกลี้ยงสนิท หยุด ไม่มีใจ ไม่มี ธาตุรู้ ทำให้ได้เก่งสุดของตนๆ ซึ่งก็ดับได้ลึกละเอียดสนิทตามอำนาจความเก่งของแต่ละคนๆ อันยังไม่เท่ากัน ก็นับเอา "**จิต**อันไม่รับรู้เรื่องอะไร" นั้นเป็นเกณฑ์ *ไม่มีฝัน ไม่มีปรุงแต่งใดๆ* ก็แล้วกัน อย่างนี้ ก็นับว่า "นิโรธ" (อภิสัญญานิโรธ หรือ อสัญญี) หรือ "**หลับ**" **อย่างดี หลับอย่างพักผ่อนสูงมาก** นั่งหลับ ก็ได้ นอนหลับเอา ก็ได้ เช่นกัน

ระดับสาม หรือ จะเรียกระดับสองก็ได้ ถ้าผู้ใดไม่ไปทำดับแบบมืด ดับแบบไม่รู้เรื่องสนิท เช่นอย่างที่เพิ่งกล่าวถึงมาเมื่อกี้นี้ แต่ตรงเข้ามาทำแบบที่จะกล่าวถึงนี้เลย ก็นับเป็นระดับสอง ซึ่งเป็นอีกแบบหนึ่ง คือ เราไม่ให้ "ทวารใจ" มันหลับสนิท ไม่ดับจนหมด ไม่หยุดจนเกลี้ยง อย่างที่กล่าวแล้วข้างต้นนั้น เราหยุด

“กามวิถี” ทิ้งกามภพมาชั่วคราว เหลือแต่ “ภพของจิต” แท้ๆ แล้วก็ปรุงตามที่ตนเจตนา โดยไม่ให้จิตมันปรุงเอง และไม่ให้จิตมันตกอยู่ในสภาวะเสพย์รสเสพย์เรื่องเอง *เช่น มันอยากคิดอะไรไปเตลิดเปิดเปิง มันก็คิด เราจะหยุดมันก็ไม่ได้ เราจะหาเรื่องให้มันคิด มันทำโดยให้ปรุงเป็นธรรม มันก็ไม่เอา* อย่างนั้น ยังเป็น “นิโรธระดับหนึ่ง” อยู่ ส่วนนิโรธระดับที่กำลังกล่าวถึงนี้ จะหยุดคิดตามที่ตนเจตนา มีจุดหมายเพื่อรู้ในธรรมต่างๆ ไม่ใช่คิดใฝ่ลาภ–ยศ–สรรเสริญ หรือ สุขสบายรื่นรมย์อยู่กับ “รส” ที่จิตมันกระทบสัมผัสอยู่ ในขณะนั้น ไม่ เป็นจิตที่ไม่มี “นิวรณ์ ๕” ไม่ฟุ้งซ่านไปเอง และแถมนึกคิดปรุงเป็นธรรมรู้แจ้งในธรรมได้จริงๆด้วย

“นิโรธ” อย่างนี้ เรียกอีกอย่างว่า **อยู่ใน “ฌาน”** เป็น “ฌาน” ที่ดับ “กามวิถี” คือ ดับตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่รับรู้เลยจริงๆ ดับทั้ง “กามฉันทะนิวรณ์” ด้วย เพราะแม้จะไม่ดับใจ มีความรับรู้อยู่ในใจ ก็ไม่ได้หลงระเริง ปั้นรูปเสพย์ รส–กลิ่น–เสียง–สัมผัสกายอยู่กับ “กาม” แต่อย่างใด จิตอย่างนี้จึงจะเป็นจิตพัก จิตหยุด จิตดับ จิตนอนได้แท้ๆ จริงๆ อย่างหนึ่ง ขั้นหนึ่ง ก็เมื่อไม่รับรู้เลยจริงๆกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายได้อย่างนี้ มันก็มีการพัก การหยุด การดับ หรือการนอนได้มากเหมือนกัน เนื่องจาก ดับ “กายสังขาร” อันเป็นภายนอก และ “วจีสังขาร” อันเป็นภายนอก ลงไปแล้วทั้งหมด จึงมีการพักผ่อนอยู่ด้วยอย่างสูง พร้อมทั้งมีประโยชน์อย่างสำคัญ คือ ได้ “ปัญญา” มี “ธรรมะ” ให้แก่ผู้ดับ ผู้หยุด ผู้พัก ผู้นอนนั้นได้ “รู้” ด้วย ไม่ใช่หยุดมืด ไม่ใช่ดับแล้วดำสนิท หรือ ไม่ใช่พักแล้วก็ยังหลง “รส” ที่ตนเสพย์อยู่ในขณะนั้น ถ้านักปฏิบัติธรรมทั้งหลายทำอย่างนี้ได้ ก็จะเป็นผู้มีกำไรมาก เป็น มหัปผลา (ผลใหญ่) เป็น มหานิสังสา (ประโยชน์ยิ่ง) เพราะมันเป็นสภาวะ “วิตกวิจาร” ในจิต มี “ธัมมวิจัย” ในจิต เรียกตรงๆว่า มีจิตทำ “สติปัฏฐาน” หรือ มี “วิปัสสนาธุระ” อยู่ ก็ถูกต้องด้วยอย่างยิ่ง

แต่ถ้าผู้ใดไม่ดับทวารหู ตา จมูก ลิ้น กาย ทว่าไม่ยอมให้จิตเผลอเสพย์รส เสพย์รูป เสพย์กลิ่น เสพย์เสียง เสพย์สัมผัส เป็นโลกียรส ได้อย่างจริง มั่นคง หรือ ตั้งมั่นดีแท้ แถมมีการพิจารณาในสภาวะปัจจุบันที่สัมผัสอยู่ทั้งเป็นภายนอกนั้นๆ ได้ด้วย นั่นยิ่งคือ ผู้ที่เก่งใหญ่ เป็นผู้มี

274

"**ฌานลืมตา**" มี "**นิโรธลืมตา**" กันทีเดียว เป็น "สัมมาอริยมรรค" แท้ ๆ จริง ๆ เลย จงรู้จัก "**นิโรธลืมตา**" กันให้ได้เถิด "นิโรธ" เช่นนี้แหละ คือ "**นิโรธอริยสัจ**" **ที่แท้ หรือ "นิโรธคามินีปฏิปทา"**

คนผู้เล่น "นิโรธสมาบัติ" **ในวิธีนั่งหัดเอาทางหลับตา** ข่มกาม ข่มนิวรณ์ ๕ ทั้งหมดให้ดับ ให้หยุด ให้พัก ชั่วคราว มันก็ย่อมได้ และ เป็นจริงเหมือนกัน คือ หยุดได้ พักได้ ดับได้ **ในขณะทำนั้นๆ** ก็ดูบริสุทธิ์ได้จริงเหมือนกัน และถ้าทำแล้ว พยายามให้เป็นผู้มียัง "วิปัสสนา" มี "สติปัฏฐาน" ตามที่กล่าวแล้วข้างต้นนี้ก็ยังมีกำไรมากหน่อย

แต่ถ้าไปทำ "**นิโรธ**" **แบบหยุดสนิท ดับดำ หลับมืด หมดธาตุรู้เลย** ไม่มี "สติปัฏฐาน" ไม่มี "วิปัสสนา" ก็ไม่ดีเท่า ไม่กำไรมากเท่าแน่ สำหรับผู้ยังไม่บรรลุหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ ทว่าก็ยังได้กำไร คือ ยังมี "สุข" และสุขเอามากๆด้วย เพราะมันเป็น "ความสงบชั้นพิเศษ" ที่สามารถเข้าไปถึงได้ (วูปสม หรือ อุปสม) เหมือนกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "เตสัง วูปสโม สุโข" การเข้าไปสู่ความสงบอย่างพิเศษ หรือ อย่างเก่งได้นั้นมันเป็นสุข แล้วมันก็มักจะทำให้นักปฏิบัติ "ติด" และ "หลงเสพย์"(สุราเมรยมัชชะปมาทัฏฐานา) เอาได้ง่ายๆด้วย ถ้าผู้ใดอยู่ในฐานะแห่งผู้ประมาท (ปมาทัฏฐานา) คือ ไม่พยายามทำปัญญารู้เท่าทัน และไม่หักใจออกจาก ผู้ที่ได้เข้าใจแล้วว่า แม้อารมณ์ "สุข" ก็ติดยึดไม่ได้ เมื่อไม่ประมาท ก็จะต้องฝึกปรือปล่อยวางจาก "สุข" ดับความติดนั้นให้ได้ แต่ก็ยากมาก เนื่องจากผู้ยังไม่หมดกิเลสจริง มันยังไม่สิ้นตัณหาแท้ จะรับรองตนเองได้อย่างไร ? เพราะแค่กิเลสที่ไม่ลึกซึ้งสุขุมขนาดขั้น "เสพย์จิตสงบ" ออกปานนี้ ก็ยังติดยังยึด ยังเสพย์หลงใหลไม่วางกันได้ง่ายๆเลย เช่น สุขเพราะเสพย์กาม สุขเพราะเสพย์จิตที่สมใจในลาภ–ยศ–สรรเสริญ เป็นต้น "สุข" แห่งความสงบเช่นนี้ มันสุขสุขุมเหลือเกิน ดังนั้น ผู้ยังไม่มีปัญญารู้เท่าทัน ผู้ยังไม่สิ้นกิเลสจริง จะไม่ติดไม่ยึดนั้น ยากแสน

ด้วยเหตุดังนี้เอง ผู้เข้านิโรธสมาบัติ แบบดับดำ หลับสนิท หยุดจนหมดธาตุรู้

275

จึงเป็นเพียงสงบ ระงับเล่นๆ กันเพียงชั่วคราว เสพย์สุขอยู่อย่างนั้นแล้วๆ เล่าๆ แต่ว่าพอออกจากสมาบัติ ก็คงเสพย์กาม และปรุงแต่งไปกับโลกอยู่ ตามความยึดถือของตน ที่มันยังมีอยู่ เหลืออยู่อย่างแท้จริง เพราะไม่มี "ปัญญา" รู้จัก "กาม" ไม่มี "ปัญญา" รู้จัก "ภพ" ต่างๆ ที่ละเอียดลออ "จิต" ตัวที่ไม่รู้ ก็เป็น "อวิชชา" เป็น "โมหะ" อยู่โดยแท้จริง มันจึงเป็นจิตที่ยังยึดติดอยู่ เป็นอาสวะ เป็นอนุสัย อันแท้จริงของผู้นั้นๆ แม้จะทำ "นิโรธสมาบัติ" แบบที่พึงทำได้นี่แหละ ก่อนจะตาย แล้วก็ตายลงพร้อมๆ กับ "นิโรธสมาบัติ" คือ "เจโตวิมุติ" นั้นก็ดี คนผู้นี้ก็ยังหอบเอาอาสวะ หอบเอาอนุสัยของตนไปด้วยอย่างแท้จริง จึงยังเรียกว่า ยังไม่จบอย่างสิ้นรอบ และถ้วนทั่ว **"ศาสนาพุทธ" ถึงไม่นิยมการตายแบบไร้การ "ตื่น"** หรือ "นิโรธ" แบบไร้ "ปัญญา" หรือ ตายแบบ "หลับ" หรือ ดับดิ่งลงไปแต่ถ่ายเดียวเฉยๆ โดยไม่บริสุทธิ์ให้สิ้นรอบ ทั้งนอกทั้งใน เป็น ๒ ส่วน อันเรียกว่า "อุภโตภาควิมุติ" (มี "ปัญญาวิมุติ" กับ "เจโตวิมุติ" หรือ หลุดพ้น หยุดเฉยได้จริง ทั้งภายนอกและภายใน)

ลัทธิ "นิโรธสมาบัติ" หรือ ศาสนาที่มีแต่เฉพาะ "เจโตวิมุติ" แต่เพียงส่วนเดียวนี้ มีมาก่อนพระสมณโคดม องค์พระบรมศาสดาแห่งพุทธของเราประสูติเสียอีก อาจารย์ศาสดาเดียรถีย์ต่างๆ ที่เขาทำ "เจโตฌาน" ได้เก่งๆ ถึงขั้น "นิโรธสมาบัติ" สูงๆ ยิ่งกว่าอาจารย์อาฬารดาบส หรือ อาจารย์อุทกดาบส ซึ่งเคยเป็นอาจารย์ของพระพุทธเจ้าของเรา ก็มีออกมากมาย แต่ละล้วนนั้นไม่ได้ฝึก "ชาคริยัง อนุยุตโต วิหราติ" กันทั้งนั้น จึงเข้าใจใน "ชาคริยัง" หรือ "ความตื่น" ไม่ได้ จึงไม่ได้ชื่อว่า "พุทธ" หรือ "พุทโธ" อันหมายความว่า ผู้ตื่น ผู้รู้ ผู้เบิกบาน ผู้ไม่ซึมเซา ผู้ไม่หลับใหล ผู้ไม่ดับดิ่งอย่างไม่รู้ทิศไม่รู้ทาง หรือ ไม่ใช่ผู้ดับดิ่งอย่างไม่รู้ความสิ้นภพสิ้นชาติ อย่างแท้จริงทั้งหยาบทั้งละเอียด

เพราะเขาต่างไปหลงแต่ การดับ การหยุด การพัก การนอน การหลับแบบดับดิ่ง ดับมืด ดับดุ่ย ดับดะ **ไม่มีหลักแห่ง "ชาคริยานุโยคะ" กันจริงๆ** นั่นเอง

ศาสนาแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น จะต้องเป็นผู้มี "สติชาคโร"

276

จะต้องเป็นผู้แจ้ง "สัญญาเวทยิตนิโรธ" อันไม่ใช่ความหมายว่า ดับสิ้นทั้งเวทนา และ สัญญาแบบเถนตรงพาซื่อเป็นอันขาด แต่เป็นการดับแบบ ให้สัญญาขันธ์รับรู้อารมณ์แล้ว จึงดับ อันเป็นสภาพของ **"นิพพานเป็น"** ส่วน "นิพพานตาย" นั้น ไม่ใช่ "สัญญาเวทยิตนิโรธ" แต่เป็นการใช้ "เจโตวิมุติ" หรือ "เจโตนิโรธ" ที่เดินตามหลัง "สัญญาเวทยิตนิโรธ" อีกทีนั่นเอง ดังจะสังเกตได้จากการ "ปรินิพพาน" ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระอนุรุทธะได้พยายามใช้ฌานจิตหยั่งตาม "จิต" ของพระองค์นั่นเอง จะต้องเป็นผู้มี "ปัญญา" ยิ่ง รู้รอบแล้ว ก็ดับให้สนิทสิ้นเกลี้ยงโดยจริงไม่ให้เหลือเศษ

เช่นจาก "มหาสาโรปมสูตร" มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ข้อ ๓๕๒ พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสไว้ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีลาภสักการะ และ เสียงสรรเสริญเป็นอานิสงส์ พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีเพียงความถึงพร้อมแห่งศีล เป็นอานิสงส์ เท่านั้น พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีเพียงความถึงพร้อมแห่งสมาธิ เป็นอานิสงส์ เท่านั้น พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีเพียงความถึงพร้อมแห่งญาณทัสสนะ (ปัญญา) เป็นอานิสงส์เท่านั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เจโตวิมุติ อันไม่กำเริบอันใดมีอยู่ พรหมจรรย์นี้ มีเจโตวิมุติ นั้น นั่นแหละ เป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย เจโตวิมุติ นั่นแหละ เป็นผลสุดท้ายของพรหมจรรย์"

แม้พระพุทธองค์จะทรงสอน ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ เห็นเสมอว่า มี **ปัญญา** หรือ มี**ญาณทัสสนะ** นั่นแหละ เป็นยอด โดยมี**สัญญา** อันคือ มีการรู้ให้ชัดเจนแจ่มแจ้งกับสิ่งที่สัมผัสอยู่ในปัจจุบันนั้น ทั้งเหตุของมัน ทั้งนิทานของมันตามที่เราอาจสามารถรู้ สามารถหยั่งตาม กำหนดตามได้ ลึกซึ้งมากมายเท่าใด ก็ยิ่งดี ให้ทะลุตลอดสมุทัย-ปัจจัย **และ อย่าให้ "อารมณ์ชอบ-อารมณ์ชัง" ใดๆ เข้ามาทำงานร่วมกับ " การรู้ " นี้** นั่นเป็นความหมาย ของคำว่า **"สัญญา"** นี่แหละ เป็นผู้รู้รอบให้ถ้วนทั่วตามความเป็นจริง (**เวทยิต**) ซึ่งสิ่งใดที่เป็น **รสปรุงด้วยโลภะมูลจิต-โทสะมูลจิต** แม้น้อยนิดเพียงธุลีละออง

277

ก็จะต้องทำ **"นิโรธ"** *(ดับเสียทั้งๆ ที่ลืมตาโพลงๆ นี่แหละ)* ไม่ยึดถือไว้ ดับไปให้สิ้น วางให้เกลี้ยง "ดับ" กันอย่าง "รู้แจ้ง" "วาง" ด้วยความเข้าใจชัด เช่นนี้เอง จึงจะเรียกว่า **เป็น "พุทธ" (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานสดใสอยู่) ที่แท้** หรือ ผู้มี**การดับ (นิโรธ)** ที่จิตของตน โดยจับ **"สิ่งที่จะต้องดับ"** นั้นๆ ได้แจ้งชัดลึกซึ้ง (**สัญญา**) และ **"จิต"** **ซึ่งได้ดับ "สิ่งส่วนที่จะต้องดับ" ออกไปหมดแล้ว** ก็กำหนดรู้อยู่ชัดแจ้ง (**สัญญา**) เป็น "จิตที่หลุดพ้น" **(เจโตวิมุติ)** เป็นจิตที่ได้ "ดับสิ่งที่ควรดับ" สนิทเกลี้ยงแท้ๆ เรียกว่า "การดับ" สิ่งส่วนที่ควรแล้วจริง จิตก็ได้ "พัก" จริง ไม่ใช่พักแบบอยู่เฉยๆ นิ่งๆ เปล่าๆ และ "หยุด" สนิทในกรรมในอาการในกิริยา ที่เป็นสภาพแห่ง "กิเลสที่เราหมายเรารู้" อยู่ในจิต ได้แม่นๆ แน่ๆ ดังนี้แล ถือว่า ได้ "นอน" แล้ว จากความเป็นโลกได้อย่าง "แน่" ใจ ได้อย่าง "นอน" ใจ และได้ "หลับ" แล้ว จากโลกจากมายา ได้ "หลบพ้น" ได้ "นิ่งสนิทได้" จากสิ่งส่วนที่เรารู้แล้วว่า ไม่ควรมีอะไร เป็นอะไร ทำอะไรด้วย

"จิต" (เจโต) นี้ พึงควรหลุดให้พ้น หยุดให้ได้ ดับให้ได้ พักจากให้สนิทได้ปานใด ก็เป็นได้ ทำได้ มีได้ **และ "มี" ได้–"ไม่มี" ก็ได้ จริงๆ** มี "ของจริง" ตรงกับ "ความหมาย" จริงทุกแง่ทุกเงื่อนไขทีเดียว นี่คือ *สภาพของ "เจโตวิมุติ" ผลสุดท้ายของพรหมจรรย์ "เจโตวิมุติ" นี่แหละ เป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย "เจโตวิมุติ" นี่แหละ ที่จงทำให้ไม่กลับกำเริบให้ได้* **เป็นจริงๆ มีจริงๆ และ "สิ่งส่วน" ใดที่จะให้ "ไม่มี" ก็ต้อง "ไม่มี" ให้ได้จริงๆ ด้วย** จนเป็นที่สุดแห่งที่สุดแล

เพราะฉะนั้น แบบฝึกหัดอันสำคัญ คือ จำเป็นจะต้อง**ฝึก "ความตื่น"** ให้เป็น "**สติชาคโร**" คือ ตื่นอยู่ พร้อมกับความระลึกรู้อย่างสดใส ไม่สะลึมสะลือซึมเซาเหมือนคนเมาไร้สมรรถภาพ แต่จะมีอำนาจใจพร้อม ที่จะหยุดเรื่องนั้นๆ หรือ บังคับตัดสินเรื่องนั้นๆ และ "ดับ" ลงได้ด้วยตนของตนอย่างรู้ อย่างชัด อย่างเด็ดขาด (สมุจเฉทปหาน) ด้วย

การฝึกจึงต้องฝึกไปตั้งแต่ "ลืมตาโพลงๆ" นี่แหละ ให้มาก จะได้รู้กิเลส–ตัณหาชัด ๆ เบ็นลำดับ ๆ ไปตามจริง จาก**กามตัณหา** ไปหา**ภวตัณหา** แล้วก็**วิภวตัณหา**ถูกระดับ และจะ**นั่งหลับตาสมาธิ**อีกด้วย เรียนรู้ **"สติ" ในภวังคจิต**ด้วย ก็ได้ ก็เบ็นการเพิ่มพูนส่งเสริม ไม่ใช่ไปฝึกเอาแต่นั่งหลับตาสะลึมสะลือลงไปแล้ว ค่อยยก "สติ" ขึ้นมาเอาทีหลัง อย่างนั้น ยากนัก ซึ่งก็ได้เหมือนกัน แต่เสียเวลาเนิ่นนาน และยากเย็น อัน*ไม่ใช่ทางลัด ไม่ใช่ "สัมมาอริยมรรค"* ตามที่พระบรมศาสดาของเราพาทำ พาเดินทาง อันมี **หลักตายตัวอยู่ว่า "ศีล–สมาธิ–บัญญา"** เพราะการไปนั่งหลับตาทำสมาธินั้น ไม่ต้องใช้ "หลักเกณฑ์" (ศีล) เช่น อย่าฆ่าสัตว์ อย่าลักทรัพย์ ฯลฯ คือ ไม่ต้องมีกฎ มีข้ออะไรมาป้องกัน กายกรรม–วจีกรรม–มโนกรรม กันหรอก ! ก็ในเมื่อจับตัวเองไปวางตายนั่งนิ่ง ๆ หยุดกาย หยุดวจี ออกปานนั้น มันจะต้องมี "ศีล" มาทำไม ? **แต่ถ้า "สติบัฏฐาน" แท้ๆ อันเบ็น "เอกายนมัคโค" กันแล้ว มันจะต้องมี "ศีล" จะต้องประพฤติตลอดเวลา ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน และแม้ทำกิจใด ๆ อยู่**

ทางสายตรงที่สุดของพระพุทธองค์ของเรา จึงคือ มี "สติบัฏฐาน" ให้ได้ในลืมตานี่แหละ เบ็นเอก เบ็นแท้

และส่วนการไป**นั่งหลับตาสมาธิ** โดยไม่ฝึกหัดจากหยาบมาหาละเอียดนั้น มันก็จะต้องทำอย่างวกเวียน ซ้ำแซะหลายเที่ยว คือ ทำ "เจโตฌาน" แล้วก็ยก "สติ" มารู้จักกิเลสตัณหา เมื่อได้รู้ว่า ตนมีกิเลส–ตัณหาใด แล้วเวลาจะละล้างกิเลสตัณหา โดยเฉพาะ**กามตัณหา** ก็ต้องมาหัดมี "สติ" เพื่อละ เพื่อล้างในขณะลืมตาโพลง ๆ นี้อยู่ดี เพราะขณะที่ "บัญญา" ในเจโตฌานแจ้งกิเลสตัณหา ก็เบ็นการบริสุทธิ์ข้างในแต่ส่วนเดียว จะให้บริสุทธิ์นอก ก็ต้องมาตามรู้ตามล้างเบื้องนอกอีกที คือ **มาตามรู้ผัสสะกับทวารทั้ง ๕ และเข้าใจ รูป–นาม ของ "รสผัสสะ" ที่เกิดเพราะทวาร ๕ ให้ชัดอยู่ดี** ซึ่งก็ไม่ใช่ของง่าย ๆ เลย อุตส่าห์ข่ม "กามฉันทะ" ข่ม "พยาบาท" ให้มันสงบชั่วคราวแทบแย่ แต่ไม่ได้ขาดจาก

279

"กาม" จริง ๆ ไม่หมด "พยาบาท" แท้ ๆ ต้องมาลืมตารู้จักกาม รู้จักพยาบาท แล้วก็มาฆ่า มาล้างกันอีกที เป็นการย้อนย้ำซ้ำแชะ ถ้าเผลอไผลไปหลงยึดติด "อภิญญา" ต่าง ๆ ก็จะเป็น "มานะสังโยชน์" อันลึกซึ้งละเอียดอ่อนถอนได้ยาก เช่น พระอนุรุทธเถระเจ้าผู้ได้ "หลงติด" เสียเวลามากมาย กว่าจะได้บรรลุ เป็นต้น

ส่วนการสร้าง "ความตื่น" มีสติไปพร้อม รู้ชัดรู้แจ้ง ฆ่ากิเลสตัณหาไปเสียทีเดียว ตัวใดคือ "กาม" ก็ฆ่า ตัวไหนคือ "พยาบาท" ก็จัดการล้างออกไปจากจิต เป็นการเห็น แล้วก็ล้าง และรู้แล้ว ก็จัดการฆ่าให้เสร็จไปทีเดียว มันก็เรียบร้อยบริสุทธิ์ทั้งนอกทั้งในลงพร้อม ๆ กันไปเลยทีเดียว และไม่ไปหลงนั่งหลับตาสะลึมสะลือจนเอร็ดอร่อย ยึดติดเป็น "ถีนะมิทธะ" ให้มากด้วย ไม่ไปนั่ง "หลับใน" แล้วก็ฟุ้งซ่านไปตามแรงกิเลสบรรดามีของเรา ให้เป็น "อุทธัจจะกุกกุจจะ" จนมันชิน จนมันเก่งเอาด้วย มันจึงจะสดใสอยู่ ตื่นอยู่ได้ง่าย ๆ ถูกจริงตรงทางและลัดที่สุด ด้วยลักษณะอย่างนี้ เมื่อฆ่ากามได้หมด ล้างพยาบาทได้เกลี้ยง ไม่ติดยึดในถีนะมิทธะ จิตเป็นเอกัคคตา คือ รวมอยู่ในเรื่องเดียว จุดเดียวได้จริง ไม่มีเรื่องใด ๆ กวนใจ ไม่มีอะไรทำให้สะเทือนหวั่นไหว (หมดอุทธัจจะ กุกกุจจะ) และสิ้นสงสัยในลู่ทาง ในเชิงการประพฤติปฏิบัติทั้งเห็นแจ้ง เกิดผลจริง ดังอธิบายนี้ ก็สิ้น "วิจิกิจฉา" อย่างแท้จริง

นิวรณ์กิเลสทั้ง ๕ มันเบาบางอยู่เพราะรู้เท่าทัน หรือ หมดไปอย่างลืมตาโพลง ๆ หรือ อย่างตื่น ๆ เช่นนี้ **มันก็ได้ชื่อว่า "จิตเป็นฌาน" แล้ว แม้ลืมตาโพลง ๆ อยู่** หรือถ้าหากจะไปนั่งหลับตาเข้า มันก็เป็น "ฌาน" เพราะแม้แต่ลืมตาอยู่ มันก็เป็น "คนผู้ไม่มีนิวรณ์" อยู่แล้ว โดยเฉพาะ "กามฉันทะ" กับ "พยาบาท" และ "ถีนะมิทธะ" จะมีนิวรณ์ก็เพียง "อุทธัจจะกุกกุจจะ" อันเป็น "สังขารธรรม" ปกติ ของคนผู้ยังไม่พ้นกิเลสสิ้นเกลี้ยง เท่านั้น ส่วน "วิจิกิจฉา" นั้น มันขาดสิ้นแล้ว (สำหรับขั้นนี้ระดับนี้) หรือ ทำความเข้าใจให้ชัดแจ้งให้แน่ใจจริง ๆ จนไม่สงสัยอะไร ในเรื่องในภูมิขั้นนี้ ๆ

280

ดังนั้น จึงเป็นผู้มี "ฌาน" อย่างแท้จริงแล้ว ทั้งๆที่ลืมตา เพียงแต่ "โยนิโสมนสิการ" เข้ามาหน่อย หมายความว่า พยายามควบคุมใจให้จริงๆ ให้มันเป็น "จิต" ที่รู้เท่ารู้ทัน จิตที่อยู่กับจิต ไม่ให้ฟุ้งซ่านไปตามแรงเคยชิน และแรงชอบ แรงติด นั้นเอง ก็เป็นการล้าง "อุทธัจจะกุกกุจจะ" เท่านั้นเอง จึงจะเป็น "ฌาน" อันถาวร และแท้จริงตลอดกาล ไม่ต้องไปนั่งหลับตาทำเอา แต่มี "ฌาน" ได้โดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก ในขณะแม้ลืมตาทีเดียว

เพราะฉะนั้น แม้จะ "หลับตา" ก็ย่อมเป็น "ฌาน" ได้ **ถ้าไม่ไปหลง "ถีนะมิทธะ" หรือคือ "ไปหลง เอร็ดอร่อย เคลิบเคลิ้ม ติดยึดในการหลับ"** เข้าเสียอีกล่ะ ! (หลับนี่แหละมันอร่อย หรือ หลงติดเก่งที่สุดล่ะ สำหรับผู้มี "กาม–พยาบาท" เบาบาง) จน **"สติ"** ไม่เข้มแข็ง ตกเป็น "ปัสสัทธิ" หรือ ตกเป็น "นิโรธ" ไป คือ **จิตขาดสติ และ ดับสู่ภาวะสงบ หรือ ดับสนิทจริง ๆ** อันเป็นได้อย่างไม่ยากเลย สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เข้าเขตรู้อานิสงส์ของความสงบบ้างแล้ว มันก็อยากหยุด อยากระงับไปเท่านั้นเอง ถ้า "อาสวะ" หรือ "อนุสัย" ของเรายังไม่สิ้นเกลี้ยงจริงๆ ยังมีเชื้อแห่ง "ความหลง" ใดๆ แม้จะเป็นความสงบของจิต หรือ ความเบา ความว่างของจิต ก็ไปหลงเป็น "**ปัสสัทธิ-กิเลส**" หลงเป็น "**สุข**" อยู่ **หลงเสพย์อยู่** ก็นั่นแหละคือ **รูปภพ** หรือ **รูปราคะ** กับ **อรูปภพ** หรือ **อรูปราคะ** **ซึ่งเป็นกิเลสตัวร้ายของผู้ปฏิบัติธรรม โดยการ "นั่งหลับตาสมาธิ"** และยิ่งไปหลงว่า ตนเก่งตนมี "ฌาน" หรือ ยิ่งหลงว่า ตนมีฤทธิ์มีอภิญญาต่างๆ ก็ยิ่งร้ายกาจเป็น "**มานะ**"

ความละเอียดสุดของ "จิต" นั้น เราจะต้องรู้ให้ได้ แม้ความยึดใดๆที่เราหลงว่า "ตน" ก็ดี หลงว่า มีแล้ว ก็ดี "หลง" ยึดถือในเศษเสี้ยวบางเบาแค่ใดๆ ที่เรียกว่า "**อุทธัจจะ**" โดยไม่เข้าใจว่า มันก็เพียงสภาวะของ "เจตสิก" หรือ "จิต" หรือ เป็นสภาวะที่เราได้ เรามี เราเป็น ซึ่งเรายึดถือมันยัง "มาก" เกินไปอยู่ ยังเป็น "อัตตา" ขั้นละเอียด มันยังไม่ลงตัวพอดี มันค่อนๆจะเลยเถิด มากไปบ้าง ก็ได้ น้อยไปบ้าง ก็ได้ แต่ก็ล้วนเป็นสภาพจิตที่เรายังแรง อาจจะบีบใจแรง หรือ อาจจะห้ามใจแรง เป็นสภาพ

ที่ยังไม่ดีสุด ยังเก้อๆเขินๆ ยังขาดๆ อยู่หน่อย ยังเกินๆอยู่นิด ในลักษณะหยาบ ก็เรียกว่า ยังเป็นเรื่องที่พอได้อาย ถ้าเรียกตามลักษณะบุคคลิก ก็ยังหมายถึง สภาพที่ยังสะทกสะท้าน ยังห้าวหาญไปจนเสียผล หรือ ไม่ได้ผลดีเต็มที่ จะว่า เลวนั้นไม่ใช่แน่ แต่จะว่า ดีก็ยังไม่สุดจนแนบเนียนงามพร้อม นั่นเอง เป็นสภาพของความละเอียดสูงสุด ยังเป็น "สังโยชน์" เบื้องสูงที่ละเอียดขึ้น ซึ่งก็จะต้องศึกษาไต่เต้าไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ได้ทีมีที่เป็นในขั้นนี้ เราก็อย่าเพิ่งไปหลงยินดีใน "**ปัส-สัทธิ**" ใน "**นิโรธ**" ประเภทดับธาตุรู้ หลงเสพย์แต่ความสงบสนิท หรือ ความดับชนิดไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงเป็นอันขาด เพราะความสงบที่ถึงสภาพความดับ ความปล่อย เกินความควรดับนั้น คือ "ความไม่รู้" แต่ "ตัวรู้" ที่ดีจริงนั้นเป็น "จิต" ที่ขาดกิเลสตัณหา และสดใสร่าเริงอยู่ ไม่สะลืมสะลือ ทั้งไม่ "ดับสนิท" ไปด้วย และไม่เอียงเทเข้าสู่ "อรูปฌาน" อันเป็นสภาพของผู้ทำ "จิต" ให้เลยเถิด คือ เลยทั้ง "สมมุติ" เลยทั้งความเป็นจริงของ "จิต" (ปรมัตถ์) มันเกิน "มัชฌิมา" ไป กล่าวคือ จิต หรือ "ธาตุรู้" **เริ่มทำงานผิดปกติ** เป็นจุดปล่อยจุดสว่างมากเกินไปโดยไม่ "สัมผัส" หรือ ไม่รับรู้ตรงตามค่าแห่งความรู้จริง ๆ แท้ ๆ ของมันในขณะนั้น(อากาสานัญจายตนะ) กับ มันทำงานเป็น จุดดับ จุดสงบ จุดหยุดสนิทลงไปทุกที ๆ อันเกินความพอดี ความเป็นจริงของมันอีก(อากิญจัญญายตนะ) ผู้ยังไม่ใช่อรหันต์จะต้องระวังเสมอ ๆ แต่ "เสขะบุคคล" (ผู้ยังไม่ใช่อรหันต์) ก็จะต้องพยายามเรียนรู้ในสภาพของ "อรูปฌาน" ให้ได้ด้วย หมายความว่า ต้องเข้าใจในสภาพทำความตัด ความปล่อย หรือ ความดับ ความมืด อันเกินสภาพที่เป็นจริงเกินขอบเขต (อัตตกิลมถะ) ทั้งต้องหัดทำ "**สัญญาเวทยิตนิโรธ**" (**นิโรธอริยสัจ**) ให้ได้ ในทุกขณะทุกระยะ แม้หลัง "วิญญาณัญจายตนะ" หรือ แม้หลัง "เนว-สัญญานาสัญญายตนะ" ทั้งต้องทำปัญญาให้แจ้งในสภาวะของ "วิญญาณ" ก็ดี "สัญญา" ก็ดี ต้องเข้าใจให้ได้ ให้ถ่องแท้ทุก ๆ สภาพจิต และแม้ "นิโรธอริยสัจ" ก็ต้องทดสอบเรียนรู้ให้มัน "**ดับ**" **อย่าง** "**รู้ชัด**" ทุกกาละ

282

ทุกเทศะจริง ๆ ด้วย ดังนี้ จึงจะเรียกว่า **"วิมุติญาณทัสสนะ"** ซึ่ง **"อรูป-ฌาน"** ก็เป็นเพียง "จิต" ที่ละเอียดบางเบา ไหลเทเข้าไปสู่ความหมด "รูปสมมุติ" ในโลก ให้สนิทเข้า ๆ ก็เท่านั้นเอง

เมื่อผู้ใดรู้แจ้งเข้าใจชัด และ มี "พลังแห่งนิโรธ" (หรือ วิมุติ) อันเป็น "อริยสัจ" เพียงพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นจะมา "ดับ" (นิโรธ) ที่ "อรูปฌาน" จะดับ จะนิโรธ จะนิพพานกันอย่างหมดสิ้นสูงสุดถ้วนทั่ว ก็ดับที่ปลายสุด จุด **"จตุตถ-ฌาน"** นั้น ก็บริบูรณ์ที่สุดแล้ว ดังเช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จปรินิพพานจริง ๆ แม้ที่สุดแห่งชีวิต ก็ทรงใช้ปลายสุดของ "ฌาน ๔" แห่ง**รูปฌาน**เท่านั้นเอง หรือ แม้เป็น "จรณะ" ที่เป็นยอดวิชชาของสัมปันโนขั้นพระพุทธเจ้า ก็ใช้เพียง "ฌาน ๔" เป็นสูงสุดเช่นกัน *คือ "อุเบกขา" ได้ต่อผัสสะ และก็ยัง "รู้" เต็ม "รู้" ได้*

ผู้ฝึกจึงจำเป็น ที่จะต้องให้ "จิต" สดใส ตื่นอยู่ รู้ชัด ไม่อำพรางอย่างแท้จริง **จึงจะเป็น "สติชาคโร" ที่แท้** ให้มันทำงานอยู่ในระหว่าง "รูปฌาน" ตั้งแต่ "ฌาน ๑–๒–๓–๔" กลับไปกลับมา วนเวียนอยู่ คือต้อง "วิตก วิจาร" ให้รู้ในกาย ในจิต จนแจ้งเวทนา แจ้งธรรมทั้งหลายจริง ๆ และ ดับสิ่งที่ควรดับ ปรับสภาพที่ควรปรับ ให้ลึกละเอียด ๆ เข้าไปให้ได้จริง ๆ จึงจะเกิดผลสูงขึ้น ๆ เรื่อย ๆ ไม่ใช่ไปยึดไปเสพย์แค่ "ปีติ" แค่เป็น "สุข" หรือ แค่ "ปัสสัทธิ" เราจะต้องทิ้งแม้แต่ "สุข" เข้าหา "อุเบกขา" เป็นทิศเดินเสมอ และแล้วก็จะต้องไม่ยึดถือ หรือ หลงยึด หลงเสพย์ แม้ใน "อุเบกขา" ให้เป็นที่สุดอีกด้วย แต่จะเป็นผู้รู้แจ้งความมีที่สุดนั้นให้ได้เสมอ ๆ **และแล้วก็ "รู้" ทุกสิ่งทุกอย่างตาม "ผัสสะ" ที่เกิดด้วยความเป็นจริงอันแท้จริง** ไม่มีความหลงใหล ไม่มีความหลงโลกย์ ไม่มีความเมาไปกับโลกย์ ไม่มีการหลง "สุข" ไม่มีการ "หลง" ปรุง หลงดิ้นดิ้น ก่อสร้างทางวัตถุ อยู่กับโลก (**กามสุขัลลิกะ**) และไม่มีทั้ง "หลง" ก่อ "อัตตา" ยึดจิตให้เลยเถิด จนเป็นความลำบากเปล่า ทรมานเปล่า เหนื่อยเปล่า(**อัตตกิลมถะ**) เนื่องมาแต่รู้จริง รู้ชัด เกิด "ญาณทัสสนะ" แท้ ดังนั้น ถ้าใครยังหลงยึดอยู่ในอะไร แม้แต่น้อยนิดในอุปกิเลสทั้งหลายไม่ว่า

283

โอภาส ปีติ ปัสสัทธิ อธิโมกข์ ปัคคหะ สุข ญาณ อุปัฏฐาน อุเบกขา หรือ ยังหลงเหลือติดใจในเศษเสี้ยวใด ๆ ของ**อุปกิเลสทั้ง ๙ อย่าง** ที่กล่าวแล้ว แม้น้อยนิดเป็นธุลีละออง ก็ยังถือว่า ยังไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ถ้วนทั่วอยู่ทั้งนั้นแล(นิกันติ)

จิตของผู้ได้ฝึกมาตั้งแต่ "ลืมตา" เป็นผู้ตื่น ผู้รู้ตัว เข้าใจ กิเลสตัณหาในจิตของตนได้ ตั้งแต่ลืมตาโพลง ๆ มา จึงจะรู้แจ้งในรูปรอยลักษณะของกิเลส–ตัณหาดี และตามจับเข้าไปใน "ภพ" อันเรียกว่า "ภวตัณหา" ได้ถูกตัว ถูกตนชัดเจน(เพราะอุปกิเลสขั้นละเอียดนั้น มันเป็น "ภวตัณหา" โดยแท้) การประพฤติธรรมจึงจะสูงขึ้น ก้าวละเอียดไป ด้วยประการดังนี้ เพราะไม่งม ๆ คลำ ๆ เหมือนหาเข็มในที่มืด แต่เราเรียนรู้จักตั้งแต่แท่งเหล็กใหญ่ ที่เราค่อย ๆ ทำให้มันมีรูปเล็กลง ๆ ไป จนเป็นเข็ม ในที่สว่างแจ้งเห็นชัดด้วย มันจึงง่ายดายสะดวกดี ทั้งไม่ผิดอย่างแน่ ๆ

เราจึงควรเรียนรู้ "**กามนิวรณ์**" เรียนรู้ "**พยาบาทนิวรณ์**" อันเป็นเรื่องของ**กามภพ** หรือ เป็น**กามตัณหา**เสียก่อนแล้วค่อยรู้ "**ถีนะมิทธะนิวรณ์**" และ "**อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์**" อันเป็นเรื่องของ "**รูปภพ–อรูปภพ**" หรือ **ภวตัณหา** ในระดับต่อไป แล้วจึงจะไปรู้ละเอียดในเรื่องของ "**ถีนะมิทธะ**" และ "**อุทธัจจะ**" อันเป็น "**อุปกิเลส**" ขั้นละเอียดในที่สุดตามลำดับ เราจึงจะเข้าใจแยก เข้าใจจัดว่า สิ่งใดจะเป็น "**วิภวตัณหา**" อันไม่ควรยึด สิ่งใดควรยึดไว้อย่างยิ่งตาม "สมมุติ"โลก เพื่อเกื้อกูลโลก เกื้อกูลตนตามควรที่สุด ตราบใดที่เรายังเข้าใจ "สมมุติโลก" ตามความเป็นจริงอันแท้จริงของเขาไม่ได้ เราก็จะทำ "สัมมา" ให้แก่ตน กับ สมมุติโลก ไม่ถูก ไม่เป็นไปอย่างสมดุลย์ คือ ไม่ "มัชฌิมา" อยู่นั่นเอง

เพราะฉะนั้น คำสั่งสอนของพระบรมศาสดาเจ้าของเรา จึงวางหลักไว้เป็นระดับ**เบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย** โดยจะเห็น จะรู้ได้ แม้แต่ตามลำดับหัวข้อภาษาที่เราเคยได้ยินได้ฟังกันมาแล้วนั้นๆเสมอๆ เช่นที่ได้ยกตัวอย่าง และ อธิบายประกอบ

284

มาแล้วนั่นเอง คือ ต้องเรียนรู้ "**กาม**" **มาก่อน** แล้วค่อยเรียนเข้าหา "**จิต**" **ส่วนลึก** อันเป็นอีก "ภพ" หนึ่ง ลำดับหนึ่ง ที่มันละเอียดกว่า ต้องเรียนรู้ **กามฉันทะ พยาบาท ก่อน** ค่อยเรียนรู้ **ถีนะมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ ตามมาทีหลัง** หรือ เรียนรู้ *กามตัณหา เสียก่อน* แล้วค่อยเรียนรู้ *ภวตัณหา วิภวตัณหา ทีหลัง* หรือ เรียนรู้ **สักกายะทิฏฐิ กามราคะ เสียก่อน** ค่อยเรียนรู้ **รูปราคะ-อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ ทีหลัง** ทุกหัวข้อคำสอน ก็วางระดับ เบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย ไว้อย่างนี้ รูปรอยนี้ทั้งนั้น ต้องทำความเข้าใจให้ดี ๆ ไม่เห็นมีคำสอนไหนให้เรียนฆ่า "**ภวาสวะ**" **ก่อน** "**กามาสวะ**" หรือ สอนให้ไป**สร้าง รูปราคะ อรูปราคะ ในรูปฌาน–อรูปฌาน มาเสพย์ติดก่อนเรียนรู้และละคลายกามราคะให้ได้** ก็ไม่เคยมี

ดังเช่น เราได้เรียน "**จรณะ ๑๕**" มา ก็เรียนรู้ "**ศีล**" อันมีความหมายว่า **หลักเกณฑ์ หรือ ข้อความที่จะเอามาประพฤติเสียก่อน** แล้วก็เรียนรู้ **อินทรีย์** ทั้งหมด คือ **ทวารตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** อันเป็นทวารที่จะ**เสพย์ "กาม" เป็นลำดับต่อมา** แล้วเราก็เรียนหนักขึ้นไปอีก ใน **การบริโภค ต่าง ๆ** ที่ทวารของเราทั้งหลายจะพึงไปหลงติด ไปยึดเสพย์เป็น "กามคุณ" ในข้อ "**โภชเน-มัตตัญญุตา**" แล้วเราจึงจะมาเรียนรู้ถึง**ความหลับความตื่น** หรือ เรียนรู้ "**ภพ**" **รู้ "ชาติ" ของจิต** อันจะเป็น "**ชาคริยะ**" **(ตื่น) และ "ถีนะมิทธะ" (ไม่ตื่น) ในตน**กันอย่างไร ? ดังที่กำลังอธิบายกันอยู่ นี้คือ จรณะข้อว่าด้วย "**ชาคริยานุโยคะ**" ก็เป็นลำดับ ๆ มาดังนี้ ถ้าไม่เชื่อแนวทางนั้นเป็น **เบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย** ตามพระบรมศาสดาของเราทรงสอนไว้ มันก็ย่อมจะเขว จะเป๋ไป๋ออกไปผิดแนวทางนั้นเป็นแน่ ยกเว้นผู้มี "บารมี" มาเดิมแล้วเท่านั้น ที่จะ "ดูเหมือน" ไม่ต้องเรียนตามลำดับ แต่ท่านก็ต้องได้ หรือ มีสิ่งที่ควรได้ ควรมีมาแล้ว เป็นชั้นเป็นระดับอยู่ดี จึงจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทั้งนั้น

จึงควรจะเดินทางให้ถูก อ่าน "กรรมฐาน" **ของตนให้เป็น รู้เบื้องต้นท่ามกลาง บั้นปลาย ให้ดี ๆ** แล้วเราจะประสพผล **จะก้าวหน้าในธรรมอย่างดี**

และเร็วทั้งสะดวกสบายด้วย

สรุปความ ต้องรู้ให้ชัดว่า ความหลับ–ความตื่น นั้น คือ อะไร ? และเป็นเรื่องของ "ภพ" ไหน ?

ข้อควรทำ "ความตื่น" เบื้องต้น นั้น คือ ฝึกให้ตนมี "สติ" ในทุกอิริยาบถ อันจะต้องทำให้ได้เป็นเบื้องแรกจริง แล้วค่อยสร้าง "ความตื่น" ที่ลึกละเอียดเข้าไปหารูปภพ–อรูปภพในลำดับต่อ ๆ ไป

"ชาคริยัง อนุยุตโต วิหราติ" หรือ การประกอบเนื่อง ๆ ในความเป็นผู้ตื่นอยู่ จึงจะต้องหัด ต้องฝึก ต้องทำให้มาก "ทุกขณะจิต" อย่าไปหมายเอาเพียงว่า บางชั่วโมง บางวันเลย เรายิ่งกำหนดความระลึกรู้ตัวให้ได้มากขณะเท่าใด ๆ ก็ยิ่งเป็นอานิสงส์สูงมากยิ่งขึ้น เท่านั้น ๆ

จงทำเถิด ฝึกเถิด กระทบอะไร ก็ให้รู้ สัมผัสอะไรอยู่ ก็ให้รู้ให้ได้เสมอ ๆ เทอญ

ต้องไม่ "ด่วน" ปรุงอารมณ์ หรือ *ทำความรู้สึกให้เป็นไปตามความเคยชินเดิม ๆ ง่าย ๆ เป็นอันขาด* "ยั้ง" ก่อน และ "ตรอง" ตาม แล้ว "ถาม" ตนเสมอ ๆ นี่คือ ลักษณะของ "ผู้ตื่นอยู่" คือ คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแท้ ๆ

เมื่อผู้ใดได้ปฏิบัติ ได้ประพฤติตามรูปรอยดังได้อธิบายมาตั้งแต่ จรณะข้อ ๑ "สังวรศีล" จรณะข้อ ๒ "สำรวมอินทรีย์" จรณะข้อ ๓ "โภชเนมัตตัญญุตา" และจรณะข้อ ๔ "ชาคริยานุโยคะ" ดังนี้ อย่างจริงแท้แล้ว ก็ย่อมจะ "เกิด" ผล หรือ "ประสพ" ผลอย่างแน่ ๆ มันจะ "รู้" ที่ตนมันจะเห็นประโยชน์ที่แท้ ผลอันดียิ่ง "ที่ตัวเรา" ผู้ประพฤติ นั่นเอง แม้สายตา

286

ของชาวโลกเขาจะไม่รู้ไม่เห็นด้วย หรือ แม้เห็น ทว่าจะรู้สึกขัดกับความรู้สึกของเขาด้วยซ้ำ ก็ตาม เจ้าตัวผู้ประพฤติผู้ปฏิบัติแล้วจนถึงรอบ เบา สบาย พ้นสภาวะยึดถือในแต่ละเรื่อง แต่ละสิ่งแล้วจริง ก็ย่อมจะเห็นอยู่รู้อยู่ และยืนหยัดอยู่ได้จริง ๆ

เช่น คนติดบุหรี่ เมื่อได้พากเพียรตน จนหยุดสูบบุหรี่ได้ จนจิตไม่ข้องติดจริง ๆ ใจหมดอยากด้วยปัญญาอันรู้แจ้งเข้าใจในความ "หลง" นั้น ๆ แล้วผู้นั้นก็จะเห็น **"ความพ้นทุกข์"** **ในการหลุดพ้นออกมาจาก** *ความหลงใหลยึดติดในการสูบบุหรี่* ได้อย่างแท้จริง **จะเห็นประโยชน์ที่หลุดพ้นออกมาได้ จะแจ้งคุณงามความดีอีกต่าง ๆ ประการ ที่ตนหลุดพ้นออกมาได้** เรียกว่า รู้ดีรู้ชั่วอันชัดเจนอย่างแท้จริง รู้ชัดถึงจิตที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลทินที่จะต้องยึดต้องติด ต้องสุขต้องทุกข์กับมันแล้ว (คือ ละชั่วประพฤติดี และทั้งจิตก็หลุดล่อน บริสุทธิ์ผ่องใสแล้ว) "จิต" ของผู้แจ้งในอานิสงส์แท้ ในคุณประโยชน์จริง นี้แหละ จะเป็น **"ศรัทธา"** อันเชื่อมั่นเป็น **"ศรัทธินทรีย์"** อันแท้จริง จะเป็น **"ศรัทธาพละ"** **อันแกร่งกล้า**ในอันจะส่งเสริม "ธรรมะ" และการเพิ่มพูน "ธรรมะ" ให้แก่ตนยิ่งขึ้นอีก

ไม่ว่าใครติดอะไร "หลง" ในอะไรอยู่ ถ้าได้พากเพียรประพฤติตน จนตน **เลิก หยุด วาง ขาด** หยุดจากเรื่องนั้น สิ่งนั้น มาได้อย่างแท้จริง และเกิด "ปัญญา" เข้าใจในดีในชั่วได้แท้ๆ ก็จะเป็นเช่นที่กล่าวนี้จริงๆ

เช่น คนติดฝิ่น คนติดเหล้า คนติดการพนัน คนติดการละเล่น (ดูหนังดูละคร ดูมวย ฟังเพลงดนตรี ฯลฯ) คนติดเที่ยวสนุก คนติดเมถุนธรรม (ร่วมรสสืบพันธุ์) และติดกามคุณ ๕ ทั้งหลายทั้งปวง ตลอดไปจนหลงติด ลาภ–ยศ–สรรเสริญ สุดท้ายแม้กระทั่งติด "สุข" ถ้าเลิก ละ ปล่อยวาง หยุดขาด เว้นทั่วไม่แตะต้อง ไม่ "อยาก" ในเรื่องในสิ่งเหล่าใด ได้ ไม่ยินดียินร้ายกับเรื่องกับสิ่งทั้งหลายนั้นๆ ได้อย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหนึ่งเรื่องใด ถ้าใครทำได้ปฏิบัติหลุด (วิมุติ) ออกมาได้อย่างแท้ และแล้วก็เห็นแจ้งเข้าใจซาบซึ้งในผลดีผลเสีย

287

ของ "วิมุติ" และเห็นแจ้งการพ้นการหมด "ตัณหา" ในสิ่งเหล่านั้นๆ **ได้ด้วยตนเอง(ปัจจัตตัง)** จะเป็นทีละเรื่อง หรือ ทีละหลายเรื่อง ก็ดี ก็จะเกิด "ศรัทธา" อันเป็น จรณะ ข้อที่ ๕ เลยทีเดียว

นั่นเป็น "ศรัทธา" ในขณะประพฤติ เป็นศรัทธินทรีย์ เป็น**ศรัทธาพละ**ที่เกิดในตน เพราะการปฏิบัติอย่างแท้จริง "จิต" ผู้มี "ความเชื่อมั่น" (ศรัทธา) อันเป็น "ผล" ของการปฏิบัตินี้ จะไม่มีใครมาได้ถอน หรือ ล้มล้างความเชื่อลงไปอีกได้ง่ายๆ เพราะมันเป็นของเกิดแล้ว เป็นจริงเห็นผลแท้ ลิ้มรสอยู่กับตนแน่ๆ มันจึงเป็นความเชื่อที่มั่น ที่ฝังจิต ฝังใจ เสริม "ฐานะ" ของอินทรีย์(จิต) เพิ่มความเก่งให้แก่ "พละ" (จิต) อย่างแท้จริง เรียกว่า เป็น **"ศรัทธา"** หรือ **ความเชื่อที่ไม่ต้องมีผู้อื่นเป็นปัจจัย** มันเป็น "**ปัจจัตตัง**" **คือ รู้ได้ที่ตน เฉพาะตนจริงๆ**

แต่ถ้าแม้นเป็นการประพฤติปฏิบัติเพียงพยายามข่มไว้ อดทนเอา ให้มันเกิดความเคยชิน จนนานๆเข้าก็ละ เลิก ว่าง หยุดจากกิเลสตัณหานั้น มาได้เหมือนกัน เป็น "วิมุติ" หว่าไม่เกิด "**ญาณทัสสนะ**" **(มีปัญญารู้แจ้งแทงตลอด)** ใน "วิมุติ" นั้นๆ *ซึ่ง "วิมุติ" ขนิดนี้ ก็ไม่แน่เหมือนกัน หากกลับไปคลุกคลีกับกิเลสตัณหา หรือ แรงข่มกิเลสตัณหานั้น มันอ่อนลง หมดลง มันก็อาจจะกลับไปยึดไปติดกิเลสตัณหานั้นอีกได้* จึงเรียกว่า "วิมุติ" ยังไม่สิ้นรอบเที่ยงแท้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงไม่รับรอง "วิมุติ" ชนิดนี้เป็นที่สุด

จุดสำคัญในเรื่องของ "**ญาณทัสสนะ**" หรือ "**วิปัสสนาญาณ**" นี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สำหรับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะใน "พุทธศาสนา" และ "ญาณทัสสนะ" หรือ "วิปัสสนาญาณ" นี้ ก็**เป็น "วิชชา" หรือเป็น "อภิญญา" ของพุทธศาสนาโดยตรง ในศาสนาอื่นไม่มี** พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงย้ำยืนยันเหลือเกินว่า จะต้องทำให้เกิด "อุภโตภาควิมุติ" ให้ได้ คือ การบรรลุธรรมนั้น จะต้องเกิดสภาพ ๒ สภาพ จึงจะบริบูรณ์ กล่าวคือ จะต้องทำให้เกิดการหยุด การขาด การพ้นมาได้จริงๆ

288

จน "จิต" ไม่มีกิเลส–ตัณหา–อุปาทาน ไม่ติดข้องได้ด้วย เป็น "**เจโตวิมุติ**" **นี้สภาพ ๑** ทั้งจะต้องรู้แจ้งแทงตลอดถึงโทษ ถึงคุณ และความละเอียดในเรื่องนั้นสิ่งนั้นให้สิ้นรอบถ้วนทั่วด้วย (วิมุติญาณทัสสนะ) หรือ ควรทำความรู้รอบให้ได้อย่างแท้จริง(สร้างปัญญา) แล้วก็ทำให้มัน "นิโรธ" หรือ วิมุติ ตามให้เป็นที่สุดในจิตให้ได้อย่างจริงอีก คือ ถ้าทำ "วิมุติ" มาก่อน ก็จะต้องมาทำ "ปัญญา" (ญาณทัสสนะ) ให้แจ้งถูกต้อง ลงตัว ให้รู้แท้ในโทษในคุณ รู้จริงในสภาวะกิเลส–ตัณหาอันยึดตนยึดโลกยึดสมมุตินั้นๆ ให้ได้เป็นการสิ้นรอบทีหลัง หรือ ถ้าทำ "ปัญญา"(ญาณทัสสนะ) มาก่อน ก็จะต้องพากเพียรล้างกิเลส–ตัณหานั้น ให้หลุด ให้ขาด ให้พ้น ให้ "วิมุติ" ออกจากจิตตน ให้ได้สิ้นเกลี้ยง ให้ได้ตามมาจริงๆ เรียกว่า ต้องสำเร็จ **มี "มโนมยิทธิ"** แปลว่า **มีความเก่งมีฤทธิ์อันแท้จริงในจิตของเรานี่เอง ที่จะสามารถทำให้** เลิก–ขาด **–ว่าง–หยุดสนิท สำเร็จลงได้จริงๆ** เป็นการ "วิมุติ" ทั้ง ๒ สภาพ ทั้งในความรู้สึก ทั้งในความรู้ชัด ด้วยเหตุด้วยผล เป็นสภาพรู้กันกระจะ รู้กันเปิดเผย รู้กันอย่าง "ตื่น" ประกอบด้วย "ปัญญาอันยิ่ง" ดังอธิบายมาแล้ว เรียกว่า "**ปัญญาวิมุติ**" **นี้ สภาพ ๑** ทั้งวางได้สนิท ไม่รับ ไม่เอา ไม่สะดุ้งสะเทือนหวั่นไหว (หลับ หรือ ดับ เรียกว่า "เจโตวิมุติ" นี่อีกสภาพ ๑) นั่นเอง

นี่คือ สภาพธรรมที่เรากำลังจะประพฤติปฏิบัติกัน ลองทำความเข้าใจให้ดีๆ **การจะ "พ้นทุกข์" หรือ เดินทางไปสู่ "นิพพาน" นั้น เราจะต้อง "รู้แจ้ง" ในกิเลส–ตัณหา และ "ดับ" กิเลส–ตัณหาให้ได้จริง ๆ เป็น "นิโรธอริยสัจ"** ไม่ใช่ไปทำ "จิต" ให้มัน "รู้" อะไรอื่น หรือ เอาแต่ข่มจิตให้ดับไปให้หลับสนิท (นิโรธสมาบัติ) ที่เป็น "อภิสัญญา-นิโรธ" โดย "ไม่รู้จัก" กิเลสตัณหาเอาเสียเลย แม้ "กามตัณหา" อันเป็นตัณหาเบื้องต้น ที่คนทุกคนปรุงแต่ง แตะต้อง คลุกคลี เหน็ดเหนื่อยกับมันอยู่ทุกวี่ทุกวัน จริงๆ ก็ยังพรากยังจากยังแจ้งมันไม่ได้ง่ายนักนี้ แล้วจะข้ามขั้นไปเรียนรู้ "ภวตัณหา" หรือ ยิ่ง "วิภวตัณหา" ที่เป็นเรื่องละเอียดขึ้นไปอีก นั้น มันจะรู้แจ้งสิ้นรอบหมดทั้ง " ๓ ตัณหา" ได้ง่ายๆ อยู่ละหรือ ? ก็ลองพิจารณากันแน่ ๆ ดู